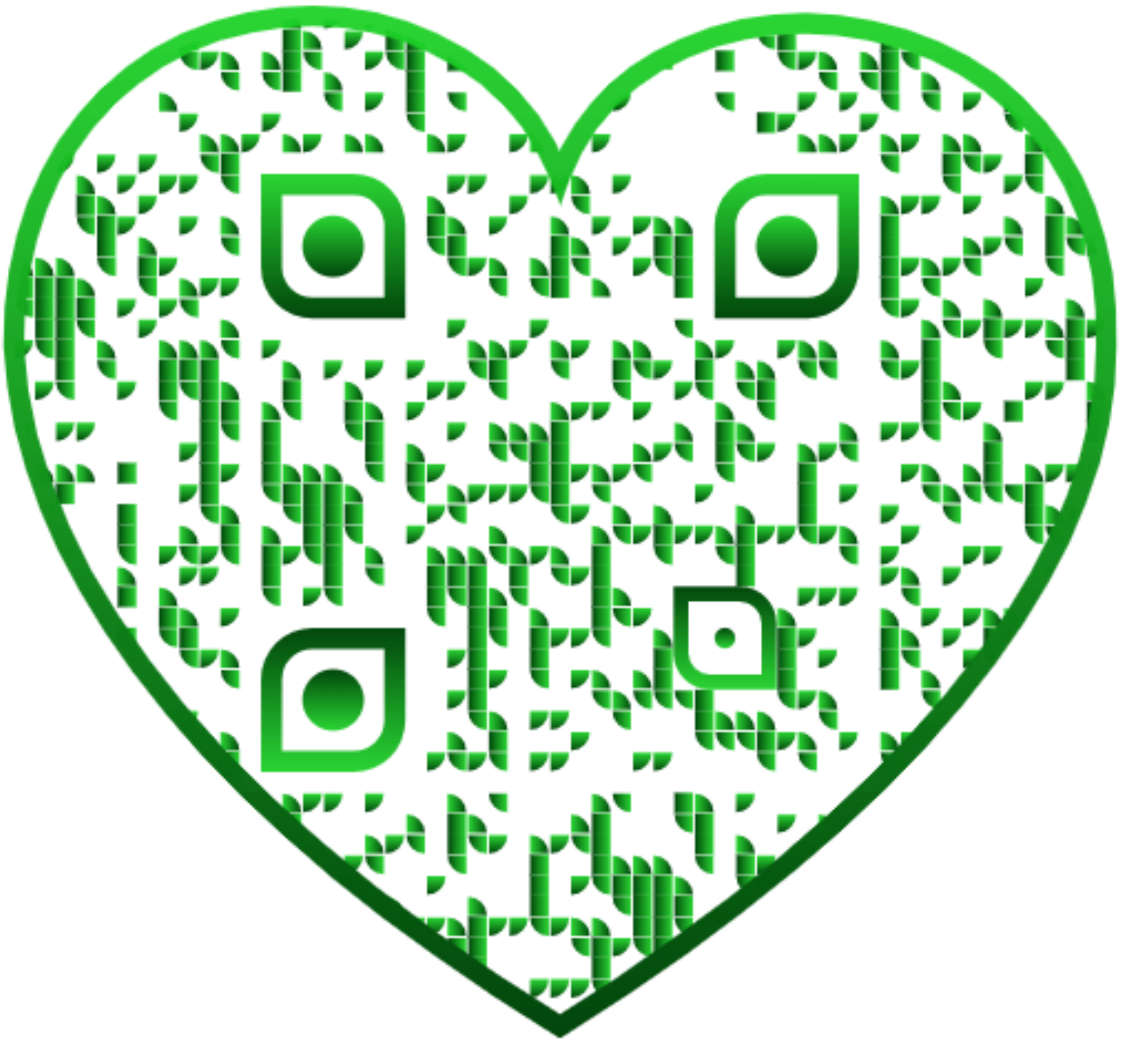
LE PETIT TRAITÉ Rustica DES PRODUITS SÉCHÉS

PLUS DE 100 RECETTES FACILES

PLUS DE 150 PRODUITS SÉCHÉS

Rustica éditions



Pour mon fiston Noé,
qui trouvera sans doute dans ces pages
des techniques et des recettes adaptées
à son régime végétarien…

© 2017, Éditions Rustica, Paris
Dépôt légal : juin 2017
ISBN : 978-2-8153-0923-3
N° d'édition : 46343 (R17056)

www.rustica.fr

Caroline Guézille

LE PETIT TRAITÉ Rustica DES PRODUITS SÉCHÉS

Photographies de Carine Zurbach

Rustica éditions

Sommaire

Les secrets de la déshydratation 7

Introduction 8
Comment fonctionne la déshydratation ?.. 12
La préparation des aliments avant la déshydratation 18
Les fruits 20
Les légumes 24
Les champignons 27
Les oléagineux 30
La viande 32
Le poisson 38
Les fruits de mer 42
La conservation 50
La réhydratation 51
Trucs et astuces pour bien déshydrater 52
Le gros sel parfumé 55
Le fromage déshydraté 58
Cuirs de fruits et de légumes 64
Chips salées ou sucrées 70
Jujubes maison 72
Les boissons et sauces 75
Cuisiner au déshydrateur 88

Recettes à base de produits déshydratés ou séchés .. 97

◆ Apéritifs :

Abricots farcis au roquefort 98
Acras au foie de lotte et à l'estragon 99
Bâtonnets de carottes, sauce au fromage 100
Blinis aux pétales de fromage de chèvre 102
Caviar d'aubergine 103
Cake aux tomates et fromage de chèvre 104
Tuiles de parmesan à la ciboulette 105

◆ Entrées :

Ravioles fraîches au reblochon et à l'ananas 106
Rouleaux de printemps au crabe et au kiwi 107
Tarte au navet et à l'orange 109
Bananes en chemise de saumon 110
Aspics printaniers 111
Mini-quiches aux cuisses de grenouilles et à la pêche 112

◆ Soupes et potages :

Soupe de moules 114
Velouté à la courge 115
Minestrone 117
Gratinée lyonnaise 118
Soupe chinoise d'Halloween 119
Potage riche aux champignons 120
Velouté d'endives aux noix de Saint-Jacques 123

◆ Viandes et volailles :

Tajine d'agneau aux abricots secs 124
Goulasch de bœuf et champignons 125
Tartare de bavette et purée de céleri-rave 126
Pot-au-feu version déshydratée 128
Ragoût d'automne 129
Chili con carne aux griottes 131
Moussaka aux aubergines déshydratées 132
Brochettes de filet de bœuf mariné 133
Moelleux de pintade aux pruneaux et aux raisins secs 134
Râbles de lapin aux pruneaux 136
Lanières de lapin sur fonds d'artichauts sauce à l'ail 137
Brochettes de poulet et ananas à l'indonésienne 139
Délices de magret de canard séché aux légumes 140
Poulet caramélisé aux pêches 141
Jambalaya de jambon de porc 142
Timbale de chou au porc et aux cerises déshydratées 144
Sauté de porc aux 5 parfums 145
Colombo de porc aux dés d'ananas déshydraté 147
Saucisses piquées de prunes séchées sur lit d'épinard 148
Andouillette à la crème de brugnon 149
Boudin aux girolles 150

◆ Poissons et fruits de mer :

Noix de coquilles Saint-Jacques à la crème 152
Rillettes de saumon confit et frites de courgettes 153
Anneaux de calamars et ananas rôti, sauce à l'orange 155
Filets de perche sur lit de quinoa aux graines de sésame et tomates séchées 156
Sauté de crevettes au curry 157
Encornets aux pêches et aux poivrons ... 158
Bouchées de lotte à la crème de basilic ... 161

◆ Légumes :

Bruschetta aux lamelles d'artichaut tendre et au persil 162
Pizza aux légumes 163
Morilles aux asperges 164
Tomates farcies au hachis de légumes déshydratés 166
Fenouil, carottes et raisins secs braisés .. 167
Omelette façon tapas aux poivrons 168
Aumônières aux courgettes 169
Ratatouille 171
Mille-feuilles de cèpes et d'aubergines au magret de canard séché 172
Soufflé aux tomates séchées 173

◆ Desserts aux fruits :

Gaspacho de fraises 174
Fondue aux poires et au chocolat 175
Soufflé glacé à l'orange 176
Gâteau de carottes 178
Mousse aérienne à la banane 179
Tarte Tatin aux pommes 181
Douceurs aux myrtilles 182
Scones aux dattes 183
Melon et framboises en gelée 184

Index 187

Les SECRETS de la DÉSHYDRATATION

Une récolte très abondante, une pêche miraculeuse, des cueillettes à foison... après l'euphorie d'une telle réussite succède souvent l'inconvénient de la péremption très rapide des aliments qui commencent à s'altérer, pour certains au bout de quelques heures seulement. La déshydratation (ou séchage) de ces produits s'avère être la solution idéale, car elle permet une conservation dans d'excellentes conditions tout en réduisant la masse des denrées traitées. La déshydratation est un geste millénaire qui a permis à toutes les civilisations ou presque de surmonter les périodes maigres et si ce geste revient en force dans nos vies modernes, c'est qu'il correspond à un besoin général de renouer avec le bon sens, l'économie et l'écologie...

Introduction

Le gaspillage alimentaire atteint des proportions inouïes en France : chaque année, ce n'est pas moins de 10 millions de tonnes de nourriture qui sont jetées, faute d'être traitées correctement et à temps. Les fruits et les légumes composent à eux seuls 50 %, voire plus, de ce désastre, et ces pertes s'opèrent à tous les niveaux de l'échelle alimentaire, du producteur au consommateur en passant par les différents revendeurs et grandes surfaces. La déshydratation, c'est-à-dire le « séchage » des fruits, légumes, viandes et poissons, est un geste ancestral et simple qui revient à la mode afin de renouer avec des notions à la fois d'économie, d'anticipation des prochaines saisons et de sauvegarde de ce que la nature nous offre, à l'instar de nos aïeux.

Petite histoire de la déshydration

La déshydratation est sans conteste, avec le fumage, la plus ancienne méthode de conservation des aliments. Des trouvailles archéologiques prouvent que les hommes préhistoriques faisaient déjà sécher au soleil des lanières de viande, des poissons entiers ou en filets, des fruits, des racines et des herbes afin de se constituer un garde-manger pour les jours de disette.

Avec la sédentarisation, l'usage est de faire sécher tout ce qui peut l'être durant les périodes fastes en prévision des mauvaises saisons. Les pays du pourtour méditerranéen pratiquent cette technique depuis des millénaires sur tous les produits de la pêche, du plus petit jusqu'au plus gros.

Dans des tombeaux égyptiens, les égyptologues ont trouvé des semences déshydratées, sans doute destinées à nourrir le défunt durant son voyage dans le royaume des morts, leur dessiccation faisant écho au concept d'éternité. Les expériences menées sur ces graines furent surprenantes : certaines germèrent après leur réhydratation, prouvant la faculté de conservation inouïe de cette pratique.

Quant aux Chinois, ils déshydratent depuis des siècles tabac, thé, insectes (mais oui !), et tous ces aliments censés leur apporter santé et vigueur : algues, ailes de requins, racines

de ginseng, champignons... Des magasins faisant office d'herboristeries proposent une variété impressionnante de produits déshydratés, rangés par espèce dans des paniers d'osier.

Les Indiens, eux, faisaient sécher des baies et des poissons en les suspendant à un fil entre deux tipis.

Les explorateurs qui ont découvert maintes îles et continents, de Marco Polo à Christophe Colomb, faisaient charger leurs navires de cargaisons de produits séchés afin de remédier au manque de vivres que les voyages en *terra incognita* risquaient de générer. Ces aliments avaient l'avantage de se conserver longtemps, de tenir moins de place et d'avoir une valeur énergétique plus importante que des produits frais.

En prévision de la longue période d'hiver, les Inuit constituent encore en été, dans certains lieux reculés, de grosses réserves de nourriture en accrochant au soleil et au vent des morceaux de poissons et de viande de phoque, d'ours, de baleine, et de cette indispensable graisse utilisée à la fois en cuisine, comme crème protectrice et comme combustible. Ils aiment mâcher longuement ces aliments secs autant que les réhydrater pour la soupe commune. D'une grande valeur nutritive, ces derniers leur permettent de parcourir les longues et épuisantes distances que la chasse et la pêche rendent souvent incontournables.

Une prise de conscience salutaire

Nous assistons depuis quelques années à un retour en arrière, à un revirement en faveur des gestes d'antan, comme si la folie et les dérives souvent étouffées de l'industrialisation et de la consommation à outrance nous avaient dégoûtés de ces aliments tout faits, de cette « malbouffe » qui rend certaines populations obèses.

Une prise de conscience de plus en plus généralisée détourne les consommateurs de la facilité et les pousse à prendre leur santé et leur alimentation en main, à l'instar de nos aînés. La prolifération exponentielle de produits manufacturés se voulant plus attrayants les uns que les autres à grand renfort de publicité et se révélant finalement dangereux pour notre équilibre nous ouvre lentement les yeux. Les tromperies sur la marchandise,

les pesticides généralisés et à outrance, les scandales liés à la cruauté gratuite envers les animaux dans certains abattoirs sont autant de raisons de fuir cette industrie qui se sert éhontément du prétexte de notre santé et de ses besoins pour nous vendre, à prix prohibitif le plus souvent, des aliments contenant des produits toxiques.

Les vidéos «sauvages» sur les fruits et les légumes traités chimiquement pour durer jusqu'à un an en chambre froide sans s'abîmer, les images insoutenables et définitivement traumatisantes d'animaux abattus dans de telles circonstances que le stress libère des hormones malsaines dans leur chair (alors que leur viande sera parfois commercialisée sous label Rouge), les conditions d'élevage en général, tout cela horrifie une population que les réseaux sociaux informent largement à présent en diffusant régulièrement des documentaires censurés.

Un mouvement s'ancre de plus en plus pour le «fait maison», et Internet aide beaucoup à la propagation de ce retour aux sources grâce aux forums de discussions, véritables viviers de dénonciations, de bons plans et de conseils.

Notre santé en danger

De plus en plus de très jeunes enfants présentent des allergies que n'avaient pas forcément leurs aînés en raison des doses grandissantes d'éléments ajoutés – il en existe plus de 300 – visant à colorer ou stabiliser les aliments, quand il ne s'agit pas simplement d'OGM. Certains pays jouent la carte de la santé en prohibant ces additifs dont les risques vont des simples maux de tête aux allergies pour les moins dangereux, aux fausses couches et aux cancers pour les plus nocifs. Mais beaucoup d'autres dont la France se retranchent derrière le concept de dose maximum pour ne pas les interdire.

Les lois favorisant les fabricants, en ne leur imposant pas toujours de stipuler la pré-

À savoir

Les produits chimiques toujours plus nombreux dans l'alimentation industrielle depuis 1945 sont responsables de la hausse dans les pays industrialisés de nombreuses maladies dont les cancers, (+ 40 % en 30 ans), les leucémies et tumeurs chez les enfants (+ 2 % par an), les troubles de la fertilité, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson (+ 2 % par an).

Depuis 1980, les lobbies industriels tout puissants font pression sur les gouvernements afin d'imposer des produits pourtant parfois toxiques.

(Source : *Notre poison quotidien*, Marie-Monique Robin, avril 2013, éditions La Découverte)

sence de ces produits modifiés ou d'indiquer la dangerosité de certains, induisent un manque de confiance. Cela pousse tout simplement ceux qui le peuvent à semer, récolter et conserver leurs récoltes ou encore à élever une ou plusieurs poules sur son balcon afin d'échapper aux œufs pondus en batterie.

Un besoin de changement

La crise généralisée, tant financière qu'écologique, joue également un rôle dans ce besoin d'un retour aux sources. Nous comprenons enfin que nos parents vivaient mieux avec moins, mais qu'ils savaient tirer parti de choses simples sans devoir passer par la case surgelés ou produits tout faits pour se nourrir. Ils savaient profiter des saisons et de leurs bienfaits sans se faire happer par le temps, ou plutôt ce prétendu manque de temps dont profitent les annonceurs pour nous vendre leurs repas insipides mais prêts en 30 secondes, ou encore rayer les saisons pour présenter certains fruits ou légumes toute l'année sur les étals. Quel intérêt y a-t-il à manger des fraises sans aucun goût en hiver, payées à prix d'or mais faisant croire au consommateur qu'il vit un luxe ?

Alors oui, nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir revenir en arrière pour changer nos manières de vivre, cesser de nous faire berner par les publicités, appréhender notre alimentation de façon plus naturelle et surtout, pour nous réapproprier des pratiques oubliées. La déshydratation fait partie de cette démarche. Et cette technique permet de manger des fraises en hiver, mais avec du goût cette fois, tout en étant écoresponsable.

Certains pays plus attentifs à ce problème ont une petite avance sur nous, comme le Canada et les pays nordiques qui veillent de plus en plus à transmettre un patrimoine «gestes oubliés», pour revenir à des habitudes saines et éduquer les enfants souvent influencés par les réclames et refusant de manger les légumes qui étaient pourtant notre quotidien autrefois.

Les problématiques écologiques et agricoles influent également car nous sommes de plus en plus nombreux à déplorer la course insensée au rendement. Ce phénomène donne en effet lieu à des cultures et des exploitations du sol intensives à grand renfort de fongicides, et induisant des combats politisés sans fin, dont le consommateur se détourne afin de régler au plus vite cet épineux problème dans un cadre familial. C'est ainsi que se développent les jardins privés mis en commun, les petites parcelles proposées à tous par les mairies, louable initiative, et les actions locales de tous ceux qui souhaitent mettre leur bonne volonté en commun afin d'échapper aux diktats de l'industrie.

Comment fonctionne la déshydratation ?

Le propre de la déshydratation, c'est de faire rendre lentement toute son eau à un aliment sous l'effet d'une chaleur constante, sur une période plus ou moins longue. Trois techniques sont possibles : au soleil, comme le pratiquait l'homme depuis la préhistoire, dans le four ou encore dans un appareil électrique nommé déshydrateur.

Les industriels se penchent sur cet engouement qui monte, à l'instar du fumage, pour nous proposer divers modèles de déshydrateurs, du plus simple au plus sophistiqué, et nous expliquerons plus loin comment fabriquer un déshydrateur maison (voir page 17).

L'humidité et la lumière sont les premières ennemies des aliments. La déshydratation aide donc considérablement à la sauvegarde de ceux-ci en éliminant presque toute leur eau. Il est absolument impératif de respecter les temps de séchage afin d'éviter qu'un produit mal déshydraté ne s'abîme et ne contamine les autres.

L'intérêt de la déshydratation est de conserver de façon naturelle, simple et écologique des produits de saison comme les fruits et les légumes, les produits de la pêche, de la chasse, la viande, les fines herbes, sans en altérer les valeurs nutritives et tout en en conservant les vitamines, contrairement à la mise en conserve nécessitant une température qui élimine la plupart des vitamines et des minéraux.

Ces aliments pourront ainsi être consommés tout au long de l'année. Certes, si vous possédez un potager ou un verger et décidez de faire des réserves, cela va vous occuper durant plusieurs jours, mais vous disposerez

À savoir

Ne soyez pas surpris par l'aspect parfois racorni que prennent vos cubes ou vos tranches suite à l'élimination de l'eau : c'est totalement naturel.

ensuite de ressources non négligeables pour une longue durée, dont vous connaîtrez la provenance, donc la qualité.

Les aliments crus sont riches en enzymes qui facilitent grandement la digestion et qui sont partiellement détruits par la cuisson. La déshydratation est le moyen idéal de conserver un aliment en sauvegardant sa saveur et toutes ses valeurs énergétiques et nutritives. Le séchage stoppe la prolifération des microbes et des bactéries et permet donc une conservation longue dans d'excellentes conditions. Un produit déshydraté perd jusqu'à 90 % de son volume, ce qui en facilite le stockage.

Dans un deuxième temps, la réhydratation, très rapide, permet de préparer en peu de temps des repas improvisés originaux avec des fruits et légumes d'excellente qualité et pas forcément de saison, de la viande, du poisson.

Lexique

La **déshydratation** et la **dessiccation** utilisent la même technique : éliminer presque totalement l'eau d'un aliment sous l'effet d'une chaleur douce qui la fait s'évaporer. La **lyophilisation** exige que le produit soit congelé, et c'est par le biais du froid et du vide que son eau est supprimée.

La déshydratation au soleil

Plusieurs solutions s'offrent à vous en fonction de votre environnement et de votre situation géographique. Dans les pays et îles très ensoleillés, les femmes de pêcheurs ont coutume d'enfiler les pieuvres, calamars et poissons entiers sur un fil et de les suspendre entre deux poteaux de la terrasse, jusqu'à ce que le soleil et le vent les aient totalement desséchés. La durée est évidemment variable en fonction du degré d'hygrométrie du lieu et de la taille de l'aliment.

Dans certaines îles grecques et à Rodrigue, île voisine de la Réunion, entre autres, les poissons vidés et ouverts en deux sont alignés sur les toits en pleine canicule le premier jour et tournés le lendemain, puis suspendus pour être conservés.

À savoir

La déshydratation s'opérant généralement entre 40 et 55 °C, elle sera plus longue au soleil avec une température non constante oscillant entre 29 et 40 °C. Tenez-en compte pour la durée de l'opération.

LE GARDE-MANGER

Le garde-manger est une autre solution très pratique et également rustique. Appelé aussi « chazière », il sert depuis toujours dans nos campagnes à conserver fromages et charcuteries à l'abri des insectes et rongeurs.

Certains fabricants artisanaux en vendent de différentes tailles, les plus petits possédant deux claies, les plus grands, six. Si je les trouve parfaits pour la déshydratation qui n'est pas leur vocation initiale, c'est qu'ils sont faits de montants de bois et de moustiquaire métallisée (très pratique contre les indésirables aux dents acérées), ce qui laisse passer le soleil de part en part.

J'en ai personnellement sélectionné et testé un. Celui-ci permet une bonne exposition à la lumière et son prix (entre 30 et 90 euros pour les très grandes pièces) est très attractif. Il s'agit d'un modèle d'Yves Malleval (www.le-garde-manger.com).

Il vous suffit de préparer vos aliments et de les déposer sur les claies ou de les enfiler sur un fil pour les suspendre, puis d'accrocher ou de poser votre garde-manger en un lieu bien exposé. L'avantage évident de cette technique, c'est que vous pouvez mettre votre garde-manger à l'abri dès que l'orage gronde.

Il faut tourner les aliments une fois par jour afin que le soleil agisse régulièrement sur toutes les faces. Lorsque ceux-ci sont bien secs, vous pouvez les retirer. La durée de séchage dépend bien entendu de leur texture et de leur taille.

Attention !

Rentrez vos aliments mis à sécher la nuit afin d'éviter qu'ils ne se réhydratent quelque peu avec la rosée de l'aube.

Vous pouvez agir de la sorte, où que vous résidiez, durant les mois d'été. Il vaut mieux prévoir un endroit partiellement abrité des éventuelles pluies et orages. Une terrasse est idéale car le soleil tournant agira forcément plusieurs heures par jour. Vous pouvez également opter pour un coin en plein air et prévoir une bâche ou un toit amovible au cas où il soit nécessaire de tout abriter.

La déshydratation au four

Cette technique est aisée car, de nos jours, tout le monde ou presque possède un four. Elle sera d'autant plus facile si vous possédez un four ventilé ou à chaleur tournante car la chaleur enrobe l'aliment de façon constante. Rassurez-vous toutefois, un four traditionnel convient parfaitement, à condition qu'il puisse garantir une température basse, entre 40 et 50 °C.

Si votre four produit une température trop haute, laissez-le entrouvert durant le séchage en calant la porte avec un morceau de bois, une brique ou tout autre objet ne craignant pas la chaleur.

N'utilisez pas la plaque du four qui agirait comme une barrière à la chaleur, mais une grille que vous pouvez renforcer avec une mousseline pour les petites pièces. La durée du séchage est déterminée par la taille des produits. Leur texture vous donnera une indication précieuse : les fruits doivent rester moelleux, les légumes plus cassants.

Attention !

Un four à micro-ondes ne convient absolument pas pour la déshydratation.

À savoir

Si votre four n'est pas à chaleur tournante, tournez les produits à mi-séchage. Pour un four à chaleur tournante, c'est inutile.

La déshydratation avec un appareil électrique

On trouve de plus en plus dans le commerce (et par correspondance) ces appareils électriques, simplissimes à utiliser. Il suffit de les brancher, de sélectionner un thermostat et un programmateur. Vous pouvez donc démarrer une déshydratation le matin et la vérifier le midi ou le soir.

Il est certain que si vous possédez un grand potager doublé d'un verger, cet investissement peut vous changer la vie en vous permettant de stocker en toute sécurité vos fruits et légumes secs pour toute l'année.

Comment ça marche ?

La déshydratation en appareil s'opère sur une durée de 4 à 48 heures maximum en fonction des aliments. La température, qui varie entre 40 et 65 °C, permet un séchage lent tout en sauvegardant les enzymes qui sont irrémédiablement détruites à plus de 60 °C.

Afin de réduire le temps d'action, il est conseillé de commencer la déshydratation à une température assez haute durant 2 à 3 heures, puis de baisser cette dernière à 50 °C ensuite. Les premières heures, la température de l'aliment ne dépassera pas 50 °C en raison de son taux élevé d'humidité. Au fur et à mesure que cette eau s'évaporera, la température du produit s'élèvera.

C'est le système de circulation d'air chaud dans le déshydrateur qui évacue en permanence l'humidité des aliments et en permet ainsi le séchage.

Conseil

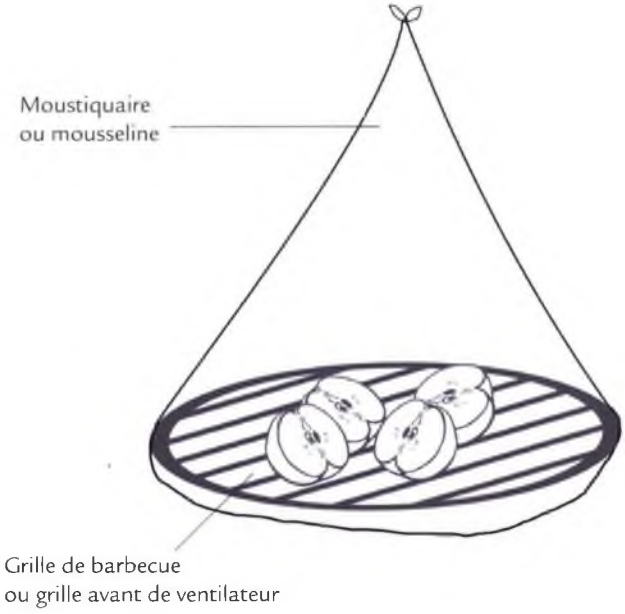
Sachez que d'une saison à l'autre, la durée de déshydratation peut varier pour un même produit en fonction du temps, de son poids en eau, de son degré de fraîcheur, ainsi que du niveau d'humidité de l'air ambiant. Certains fruits et légumes sont davantage gorgés d'eau à cause de pluies abondantes avant le ramassage. Ne vous inquiétez pas si les temps diffèrent.

Conseil

Il convient, surtout si vous envisagez de déshydrater souvent et en grandes quantités, d'acquérir un appareil doté d'un ventilateur performant permettant une déshydratation uniforme sur une grande surface.

À savoir

Tant que l'aliment est humide, il est possible d'élever la température de séchage préconisée par le mode d'emploi de plus de 10 °C afin d'accélérer l'évaporation (par exemple, 60 °C au lieu de 50 °C durant 2 à 3 heures). Il est primordial de conserver ensuite une température fixe.



Déshydrateur maison avec objets de récupération

CHOISIR UN DÉSHYDRATEUR ÉLECTRIQUE

- Les marques abondent, les prix oscillent entre 40 et 400 euros. Pour en avoir testé certains, je vous conseille d'investir entre 80 et 150 euros, guère plus, sauf si vous souhaitez un modèle quasi professionnel muni de 9 plateaux permettant un séchage optimum. Dans ce dernier cas, n'hésitez pas à comparer rigoureusement les prix et les performances, car le prix le plus élevé ne garantit pas un meilleur rendement, seulement une plus grande capacité, et encore...
- Assurez-vous que votre modèle soit à air ventilé, ce qui permet une meilleure aération et un séchage plus rapide et plus homogène.
- Les appareils munis de 6 à 9 plateaux ont l'avantage de traiter un plus grand nombre de pièces à la fois par rapport aux déshydrateurs simples. Mais ces derniers, dont les claies sont plus espacées, permettent un usage annexe : la cuisson lente des aliments. Vous pouvez par exemple mettre un rôti à cuire le matin et le servir pour le repas du soir. Il aura subi une cuisson uniforme à basse température, ce qui convient pour de nombreuses recettes.

La préparation des aliments avant la déshydratation

Il est évident qu'une préparation minutieuse s'impose : éplucher, peler, tronçonner certains fruits et légumes, lever les filets des poissons, détailler les viandes en cubes ou lanières selon le morceau... N'hésitez pas à conserver des aliments sains mais vilains d'aspect, leur goût reste le même ! Les chapitres suivants vous donnent des conseils précis selon les variétés.

Quelques règles de base pour un séchage réussi

- Réalisez des tranches ou des dés de même calibre afin d'obtenir une déshydratation uniforme, sinon certaines tranches ou dés seront prêts et d'autres encore humides à cœur.
- S'il s'agit de viande, coupez les tranches à 0,5 cm d'épaisseur dans le sens opposé des fibres pour plus de tendresse. Ôtez le gras qui vieillit mal et donne un goût rance au produit final.
- Écartez tous les fruits et légumes blets qui s'abîmeront au séchage et risqueront de contaminer l'ensemble, surtout dans le cas d'un déshydrateur électrique. En effet, l'air propulsé par le ventilateur véhicule et propage microbes et bactéries.
- Retirez les peaux et enveloppes non comestibles (bananes, ananas, kiwi, oignons...).

Conseils

- Une mandoline vous sera utile pour émincer fruits et légumes en tranches de différentes épaisseurs.
- Surveillez régulièrement le séchage et prolongez ou diminuez les temps prescrits. Très rapidement, votre expérience et vos observations primeront.
- Si vos bananes sont petites, vous pouvez les laisser entières. Positionnez vos fruits la peau en dessous dans l'appareil pour un meilleur séchage. De même, placez le côté bombé au-dessous : il y aura moins d'adhérence et l'air passera mieux.

LES FRUITS SÉCHÉS : UNE UTILISATION ILLIMITÉE

Sorbets, cakes, salades de fruits, boissons alcoolisées ou non (vins arrangés, sangrias, cocktails de fruits...), en garniture de crêpes, de gaufres...

Vous pouvez enrober vos morceaux de fruits de sucre glace après la déshydratation en les secouant dans un sac en plastique avant de les conserver au sec. Vous pourrez les servir le moment venu en les roulant dans des graines de sésame, en les passant dans un miel liquide ou encore en les caramélisant rapidement à la poêle.

Les paramètres qui font varier le temps de séchage

- **La maturité du fruit ou du légume :** plus celui-ci est saturé d'eau, plus le séchage est long.
- **La taille des morceaux :** plus ils sont gros, plus la déshydratation est longue.
- **La température du séchage :** le fait d'augmenter la température diminue la durée du séchage, mais il est conseillé de sécher fruits et légumes entre 40 et 50 °C afin qu'ils conservent toutes leurs valeurs nutritionnelles. Si vous séchez au soleil, la vérification visuelle du produit est facile ; si c'est au four ou au déshydrateur, contrôlez à plusieurs reprises.
- **La texture :** pour des fruits croustillants, il faudra un temps de séchage plus long que pour des fruits moelleux. C'est à vous de choisir selon vos goûts et la destination finale du produit. Installez les tranches sur les plateaux ou claies ou suspendues au soleil en évitant qu'elles ne se touchent. À la moitié du temps total requis, tournez-les soigneusement afin de faire sécher l'autre face. Si vous choisissez de faire sécher des aliments en dés, ne les détaillez pas trop finement : ils deviendraient racornis.

Vous trouverez ci-après des tableaux par catégories d'aliments. Les temps restent approximatifs. Le degré d'humidité ambiante, la maturité du produit, la technique de déshydratation interviennent et peuvent parfois prolonger du simple au double ces temps expérimentés.

Attention !

Plus le fruit est aqueux (melon, tomate), plus le temps de séchage est long. Sachez que la pastèque est très difficile à déshydrater tellement son volume en eau est important.

Fruits et légumes râpés

Vous pouvez déshydrater fruits et légumes après les avoir râpés. La durée du séchage est alors de seulement 2 ou 3 heures. Idéal dans le cas des légumes pour la préparation de potages et soupes rapides.

Les fruits

Tous les fruits se prêtent à la déshydratation, ce qui est très pratique en cas de récolte abondante mais ponctuelle. Tranches, bâtonnets, tronçons : à vous de choisir. Proscrivez naturellement tous les fruits véreux ou beaucoup trop mûrs...

Fruit	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Abricot	Lavez, ouvrez en deux et retirez le noyau.	48 heures	15 à 18 heures
Ananas	Pelez, retirez le trognon, coupez en tranches ou en dés.	24 à 48 heures	10 à 15 heures
Banane	Pelez et coupez en tranches.	24 heures	5 à 10 heures
Brugnon	Retirez le noyau et tranchez.	2 à 3 jours	15 à 18 heures
Cassis	Lavez et égrenez.	24 heures	8 à 10 heures
Cerise	Lavez et dénoyautez.	24 à 48 heures	10 à 18 heures
Citron	Épluchez et ouvrez en quartiers.	2 à 3 jours	15 à 20 heures
Clémentine	Épluchez et ouvrez en quartiers.	2 à 3 jours	15 à 20 heures
Coing	Pelez et coupez en tranches ou en dés.	2 à 3 jours	15 à 20 heures
Datte	Dénoyautez.	48 heures	15 à 20 heures
Figue	Lavez et coupez en quartiers.	2 à 3 jours	8 à 12 heures
Fraise	Lavez et équeutez.	24 heures	8 à 12 heures
Framboise	Lavez.	24 heures	8 à 12 heures
Groseille	Lavez et égrenez.	24 heures	8 à 10 heures
Kaki	Pelez et tranchez.	24 à 48 heures	6 à 10 heures
Kiwi	Lavez, pelez et tranchez.	24 heures	6 à 10 heures
Mandarine	Épluchez et ouvrez en quartiers.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Melon	Pelez et coupez en tranches ou en dés.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Mirabelle	Retirez le noyau et ouvrez en deux.	24 à 48 heures	15 à 18 heures
Mûre	Lavez.	24 heures	8 à 12 heures
Myrtille	Lavez.	24 heures	8 à 10 heures
Olive	Dénoyautez.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Pamplemousse	Épluchez et ouvrez en quartiers.	2 à 3 jours	18 à 24 heures
Pêche	Lavez, dénoyautez et tranchez.	24 à 48 heures	8 à 10 heures
Poire	Lavez, retirez le trognon et coupez en quartiers.	24 à 48 heures	5 à 8 heures
Pomme	Pelez, retirez le trognon et tranchez.	24 heures	5 à 8 heures
Prune	Lavez, dénoyautez et coupez en deux.	24 à 48 heures	20 à 25 heures
Quetsche	Lavez, dénoyautez et tranchez.	2 à 3 jours	12 à 16 heures
Raisin	Lavez et égrenez.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Rhubarbe	Lavez et coupez en tronçons.	48 heures	10 à 12 heures
Tomate	Lavez et coupez en dés ou en tranches.	2 à 3 jours	20 à 25 heures
Zestes d'agrumes	Prélevez sans pulpe et lavez.	24 à 48 heures	15 à 20 heures

Au soleil : tournez régulièrement les pièces.
Au four : gardez une température constante de 55 °C.
Au déshydrateur : commencez les 3 premières heures de séchage à 60 °C, puis baissez la température entre 50 et 55 °C.

Les ajouts avant déshydratation

Vous pouvez personnaliser et sublimer vos aliments en les saupoudrant ou les arrosant avec des arômes en poudre ou liquides convenant pour le sucré ou le salé. On trouve ces arômes en flacons dans la plupart des épiceries fines, ou encore par correspondance (très pratique, choix impressionnant).

Si vous comptez utiliser fréquemment la technique de la déshydratation, cet investissement très raisonnable s'impose car les arômes apportent des saveurs originales, parfois étonnantes et inédites, à des produits tout simples, et ne nuisent en rien à leur conservation.

Arômes liquides

- **Ananas :** tous les fruits.
- **Caramel liquide :** ananas, pomme, poire, banane, abricot.
- **Café :** pomme, poire, banane, ananas.
- **Cerise griotte :** banane, ananas, abricot.
- **Citron :** pomme, poire, fraise.
- **Coquelicot :** très subtil sur tous les fruits rouges.
- **Fraise des bois :** tous les fruits.
- **Figue :** tous les fruits, sauf les agrumes.
- **Cassis :** pomme, poire, pêche, ananas, abricot, figue.
- **Fruit de la passion :** ananas, banane, pomme, poire.
- **Mandarine :** tous les agrumes.
- **Noisette :** pomme, poire, figue.
- **Amande :** tous les fruits, sauf les fruits rouges.

UNE BONNE ADRESSE

Vous pourrez trouver les arômes liquides relevant les fruits, les légumes, la viande ou le poisson sur le site Internet Cuisine Addict. J'ai sélectionné cette maison car elle offre un choix très large de produits d'excellente qualité pour un prix très attractif. Verser une seule goutte sur chaque face de votre produit suffit.

Attention !

N'enrobez surtout pas vos tranches ou dés de fruits dans du sirop car la texture épaisse de celui-ci créerait un barrage à la chaleur et empêcherait la déshydratation.

A contrario, les épices en poudre et les extraits ou essences d'arômes très liquides conviennent.

- **Lavande :** ananas, banane, pêche, brugnon.
- **Noix de coco :** tous les fruits, sauf les fruits rouges.
- **Fleur d'oranger :** tous les fruits à chair blanche.
- **Bergamote :** pomme et poire.
- **Pistache :** pomme, poire, ananas.
- **Rose :** agrumes, pomme, poire, pêche, brugnon.
- **Vanille :** tous les fruits.
- **Violette :** fruits rouges, figue, ananas, pomme, poire, brugnon, pêche.
- **Réglisse :** pomme, poire, ananas, abricot, pêche, banane, brugnon.

Arômes secs

Vous pouvez rouler vos tranches ou dés de fruits dans ces épices avant le séchage.

- **Cannelle :** pomme, poire, banane.
- **Anis :** ananas, figue, pomme, poire, melon, coing.
- **Badiane :** pomme, poire, ananas, abricot, pêche, banane, brugnon.
- **Cardamome :** tous les agrumes.
- **Gingembre :** pomme, poire, banane, agrumes, pêche, abricot, brugnon.
- **Macis** (enveloppe rouge de la noix de muscade qui est mixée) : tous les fruits.
- **Fève tonka râpée** (réunit les saveurs de la vanille, de l'amande amère et du caramel) : subtile sur tous les fruits.

Poudres

Vous pouvez passer vos cubes ou tranches de fruits dans de la poudre d'amande, de noix ou de noisette afin de les paner avant le séchage. Ils acquerront un croustillant qui tranchera avec le moelleux central.

À savoir

Tous les fruits peuvent être dégustés secs, sans réhydratation, ou incorporés à des préparations culinaires tels quels.

Les légumes

Certains légumes doivent être blanchis avant la déshydratation, c'est-à-dire qu'il faut les ébouillanter afin de les rendre plus tendres. Vous pouvez soit trancher soit détailler vos aliments en bâtonnets – c'est une affaire de goût et cela n'aura aucune incidence sur le séchage. Vous pouvez également réaliser des « tagliatelles » à l'aide d'un éplucheur pour tous les légumes qui s'y prêtent (carottes, céleris, navets...), cela sera du plus bel effet dans vos plats une fois les légumes réhydratés. Ne vous étonnez pas si le temps de séchage des légumes est plus court que celui des fruits : ils contiennent tout simplement moins d'eau.

Légume	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Artichaut	Levez les fonds et blanchissez.	3 à 4 jours	18 à 20 heures
Asperge	Lavez et tronçonnez.	2 à 3 jours	10 à 16 heures
Aubergine	Lavez et tranchez.	24 à 48 heures	8 à 10 heures
Betterave	Lavez, tranchez ou coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
Brocoli	Lavez, gardez les fleurettes entières et blanchissez.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
Carotte	Pelez et tranchez.	24 à 48 heures	10 à 14 heures
Céleri-branche	Lavez, tronçonnez et blanchissez.	24 heures	6 à 8 heures
Céleri-rave	Pelez et émincez finement.	24 à 48 heures	8 à 10 heures
Chou	Lavez et détaillez en lanières.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
Chou de Bruxelles	Lavez.	3 à 4 jours	20 à 25 heures
Citrouille	Coupez en morceaux, retirez graines et parties filandreuses, blanchissez.	3 à 4 jours	20 à 25 heures
Concombre	Pelez et tranchez ou détaillez en bâtonnets.	24 à 48 heures	10 à 16 heures
Courgette	Lavez et tranchez.	24 à 48 heures	8 à 10 heures
Endive	Lavez et détaillez en feuilles ou tranchez.	48 heures	10 à 12 heures
Épinard	Lavez.	24 heures	8 à 10 heures
Fenouil	Lavez, émincez et blanchissez.	48 heures	14 à 18 heures
Haricot vert	Lavez, équeutez et effilez.	48 heures	8 à 10 heures
Maïs	Blanchissez et égrainez.	48 heures	8 à 14 heures
Navet	Pelez et émincez finement.	24 à 48 heures	8 à 10 heures
Oignon	Pelez et tranchez ou émincez.	24 à 48 heures	8 à 10 heures
Petit pois	Écossez.	24 heures	6 à 8 heures
Piment	Lavez et laissez entier.	24 heures	5 à 8 heures
Poireau	Lavez, tronçonnez et blanchissez.	48 heures	15 à 20 heures
Poivron	Lavez, coupez en lanières et supprimez les pépins.	24 heures	6 à 8 heures
Pomme de terre	Pelez, coupez en tranches ou en bâtonnets, blanchissez.	24 à 48 heures	10 à 14 heures
Rutabaga	Pelez, tranchez et blanchissez.	48 heures	8 à 10 heures
Salsifis	Pelez, émincez finement et blanchissez.	48 heures	8 à 10 heures

Au soleil : tournez régulièrement les pièces.
Au four : gardez une température constante de 55 °C.
Au déshydrateur : commencez les 3 premières heures de séchage à 60 °C, puis baissez la température entre 50 et 55 °C.

Les ajouts avant déshydratation

Arômes liquides

Ces arômes conviennent peu ou prou à tous les légumes et les associations sont histoire de goût. Tout comme pour les fruits, une goutte sur chaque face suffit : ail, ail confit, aneth, balsamique, beurre fondu, cacahuète, cheddar, ciboulette, coriandre, curry, cumin, échalote, estragon, genièvre, gingembre, girofle, girolle, huile d'olive, laurier, marjolaine, pistou.

Arômes secs

Il vous suffit de saupoudrer le légume sur toutes ses faces avant de le déshydrater : 4 épices, 5 parfums, badiane, cardamome, carvi, colombo, coriandre, cumin, curcuma, curry, garam masala, genièvre, gingembre, laurier, marjolaine, graines de moutarde, muscade, paprika, pavot, piment, ras el hanout, safran, sel au céleri, sésame.

Attention !

Les légumes, contrairement aux fruits, doivent être absolument réhydratés avant d'être consommés

Blanchir un légume

Plongez votre légume dans une casserole d'eau bouillante entre 1 et 2 minutes (suivant sa taille), puis retirez-le et plongez-le dans un saladier d'eau glacée afin de stopper la cuisson. Une fois égoutté et séché, il sera prêt pour la déshydratation.

Les champignons

Quel bonheur de tomber sur une « bonne année » et de ramasser une récolte aussi variée qu'abondante ! Là encore, la déshydratation est la réponse idéale pour les champignons qui ont une durée de vie très limitée et s'abîment très vite. Entiers, en lamelles ou coupés en deux, la présentation est affaire de taille et de goût. Attention, vérifiez soigneusement chaque sujet, si vous repérez de fines galeries dans le chapeau ou le pied, la présence de vers est certaine.

La liste qui suit n'est pas exhaustive mais cite les champignons les plus communs.

Champignon	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Petits champignons Chanterelle grise, coprin chevelu, girolle (les plus petites), lactaire laqué ou bouton de bottine, mousseron, marasme à l'ail, mousseron violet, polypore ou poule des bois, trompette-de-la-mort, pied-de-mouton (les plus petits)...	Laissez entiers et brossez.	8 à 10 heures	4 à 6 heures
Champignons moyens Bolets divers, cèpe, entolomes divers, grisette ou petit gris, hygrophore de mars, morille, pholiote, pied-de-mouton, pleurote et coulemelle encore en bouton, rosé-des-prés ou des bois, russules variées, sparassis crépu ou morille blanche, tricholomes divers, tête de moine, tête de méduse ou souquarel, volvaire soyeuse...	Brossez, puis tranchez entiers.	10 à 15 heures	5 à 8 heures
Gros champignons Certains bolets (bai, chapeau laqué, nonnette voilée...), cortinaire majestueux (le plus gros de nos champignons), lactaire délicieux, lactaire sanguin, lépiote ou coulemelle, pholiote du peuplier, pleurote ou corne d'abondance, pleurotes diverses, certains rosés ou agarics, polypore des brebis, certaines russules...	Brossez, détaillez les chapeaux en quartiers et éliminez les pieds si fibreux.	10 à 15 heures	8 à 10 heures

Conseils de préparation

Les «vrais» ramasseurs possèdent tous leur couteau à champignon qui cache une petite brosse. Il ne faut pas arracher un champignon, le bout terreux doit rester dans le sol.

Ne lavez jamais les champignons avant la déshydratation, ce qui apporterait encore plus d'eau (ils en sont déjà composés à près de 90 %), mais brossez-les très délicatement afin d'enlever toutes les impuretés. Éliminez définitivement les sujets véreux ou abîmés.

Coupez les chapeaux des très grosses pièces en quartiers et ignorez les pieds trop fibreux. Détaillez les bolets, rosés et autres espèces à la chair dense en tranches de 2 cm de largeur, en ne séparant pas le chapeau du pied. Conservez entiers les petits comme les mousserons, trompettes-de-la-mort, petits violets... La morille est le champignon à la fois le plus délectable et le plus difficile à nettoyer à cause de ses alvéoles. Surtout pas d'eau mais une petite brosse souple, voire des coton-tige.

Pour les champignons traités au four ou au déshydrateur, déposez-les sur un film alimentaire car ils vont rendre de l'eau. Toutes les heures ou toutes les deux heures selon l'humidité rendue, tournez-les et profitez-en pour changer le film ou éponger le liquide. Si vous les faites sécher au soleil, enfilez-les sur un fil en les espaçant avant de les suspendre.

La réhydratation des champignons

Cette étape dépend de la recette que vous souhaitez réaliser. Si le champignon enrichit un plat en sauce ou un potage, ne le réhydratez surtout pas ! Il apportera en effet un parfum délicieux irremplaçable directement dans le plat. Par contre, si vous souhaitez servir des champignons sautés à la poêle, incorporés dans un cake salé ou un kouglof, dans un plat de pâtes ou une omelette, ou encore dans une tarte, il est nécessaire de les réhydrater. Immergez-les pendant environ 20 minutes dans un saladier d'eau tiède, puis percez-en un à l'aide d'une lame de couteau. Celle-ci doit s'enfoncer comme dans un champignon frais. Si ce n'est pas le cas, poursuivez le trempage quelques minutes.

Les oléagineux

Si vous avez la chance de posséder un noisetier, un noyer, un châtaignier, un amandier, un cocotier ou un potager qui vous permettra de récupérer des graines de courge, de potiron ou de citrouille, de melon, ou encore de récolter des graines de tournesol, sachez que vous pouvez réaliser, après la réhydratation, des laits végétaux délicieux et très utiles en cas d'allergie au lait de vache ou dans le cas d'une alimentation végétarienne, végétalienne ou vegan. Ces fruits et graines déshydratés se conservent facilement une année dans des bocaux avec joint hermétique ; vous pouvez donc les utiliser d'une saison sur l'autre.

Fruit ou graine	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Amandes	Fruits entiers sans coque.	10 à 15 heures	5 à 8 heures
Cacahuètes	Graines sans coque.	6 à 8 heures	2 à 3 heures
Châtaignes	Fruits ébouillantés puis débarrassés de leur peau, ou placés entiers au four puis décortiqués après déshydratation.	16 à 18 heures	5 heures
Graines de courge, citrouille, potiron	Entières, rincées.	3 à 5 heures	1 à 3 heures
Graines de melon	Entières, rincées.	2 à 4 heures	1 à 2 heures
Graines de pois chiches	Entières, sans coque.	5 à 8 heures	4 à 6 heures
Noisettes	Fruits entiers sans coque.	10 à 15 heures	5 à 8 heures
Noix	Cerneaux sans coque.	10 à 15 heures	4 à 6 heures
Noix de coco	Pulpe récupérée en petits morceaux.	8 à 10 heures	2 à 4 heures

Conseil

Faites sécher les graines en vrac sur une plaque en les remuant souvent, ou enfilées sur un fil comme une guirlande et exposées au soleil.

Cas particulier

Les graines de tournesol n'entrent pas dans le tableau car elles sont déjà déshydratées lorsqu'on les récolte directement sur la fleur, sinon celle-ci ne pourrait pas les « lâcher ». Entreposez-les directement dans une boîte hermétique et faites-leur suivre le même traitement que les autres graines pour faire du lait végétal.

Lait végétal maison

Très faciles à faire, très prisés des plus jeunes, les laits végétaux enrichissent les menus et se déclinent de bien des façons, aromatisés de fruits frais, de sirops, ou encore nature. La marche à suivre est toujours la même.

Trempage : 6 à 10 h
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

Pour 1 litre de lait végétal

- 100 g de graines décortiquées (la noix de coco doit être râpée après le séchage)
- 1 litre d'eau
- miel, sirop d'agave ou d'érable pour ceux qui souhaitent un lait sucré

1) Mettez vos fruits ou graines à tremper dans un saladier d'eau pendant 6 à 10 heures. Ils vont doubler de volume.
2) Rincez les fruits ou les graines dans une passoire, puis mixez-les finement. Vous pouvez ajouter un verre d'eau pour que ce soit plus facile.
3) Mettez la pâte obtenue dans une casserole et délayez avec 1 litre d'eau.
4) Portez à ébullition à feu doux pendant 3 à 4 minutes, puis laissez refroidir. Filtrez à travers un chinois ou une mousseline avant de mettre en bouteille.

   Ces laits sans conservateur ne se gardent pas plus de 4 à 5 jours au frais.

La viande

La viande gagnera en goût si vous la faites mariner au frais pendant quelques heures avant de la déshydrater (voir les recettes pages 36-37). Il conviendra alors de l'essuyer soigneusement avec du papier absorbant avant de pratiquer votre technique de séchage. Le mieux est de découper des lanières dans le sens contraire des fibres, ce qui rend la viande plus tendre, mais vous pouvez également utiliser des filets entiers finement émincés. Retirez impérativement le gras qui lui donnerait un goût âcre.

		Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Bœuf	Basse côte	Détaillez en lanières.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Bavette	Détaillez en lanières ou en tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
	Filet	Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Macreuse	Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Paleron	Détaillez en lanières ou en tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Rond de gîte	Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
Veau	Épaule	Émincez en lanières ou en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Filet mignon	Détaillez en lanières ou en tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Longe	Détaillez en lanières ou en tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Noix	Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
	Quasi	Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures

		Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Agneau ou mouton	Collier	Détaillez en morceaux.	3 à 4 jours	14 à 18 heures
	Côtelettes escalopées (les noix sans l'os)	Laissez entières, éventuellement.	2 à 3 jours	10 à 12 heures
	Gigot	Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 10 heures
		Coupez en dés.	24 à 48 heures	10 à 12 heures
Porc	Épaule	Détaillez en lanières ou en tranches.	16 à 22 heures	8 à 12 heures
		Coupez en dés.	2 à 3 jours	12 à 14 heures
	Filet mignon	Émincez en fines tranches.	16 à 22 heures	8 à 12 heures
		Coupez en dés.	2 à 3 jours	12 à 14 heures
	Jambon	Coupez en cubes de 3 cm × 3 cm.	2 à 3 jours	12 à 14 heures
	Jambonneau	Détaillez en lanières ou en tranches.	16 à 22 heures	8 à 12 heures
		Coupez en dés.	30 à 50 heures	12 à 14 heures

		Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Charcuterie	Andouillette	Émincez en tranches.	24 à 48 heures	8 à 12 heures
	Boudin blanc	Laissez entier.	3 à 4 jours	10 à 14 heures
	Boudin noir	Laissez entier.	3 à 4 jours	10 à 14 heures
	Saucisse de type chipolata	Laissez entière ou émincez en tranches.	15 à 20 heures	10 à 14 heures
Poulet	Blanc, filet	Laissez entier (incisé ou non).	24 à 48 heures	10 à 14 heures
		Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	6 à 8 heures
	Cuisse et haut de cuisse	Détaillez en lanières.	12 à 24 heures	6 à 8 heures
		Laissez entière sans l'os.	48 heures	10 à 14 heures
Canard, oie	Cuisse et haut de cuisse	Détaillez en lanières.	12 à 24 heures	6 à 8 heures
		Laissez entière sans l'os.	48 heures	10 à 14 heures
	Magret	Laissez entier.	3 à 4 jours	12 à 16 heures
		Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	10 à 14 heures
Dinde, coq	Blanc, filet	Détaillez en lanières ou en tranches.	12 à 24 heures	6 à 8 heures
		Laissez entier (incisé ou non).	48 heures	12 à 16 heures
	Cuisse et haut de cuisse	Émincez en fines tranches.	14 à 20 heures	8 à 10 heures
		Détaillez en cubes de 4 cm × 4 cm.	24 à 48 heures	12 à 14 heures
		Laissez entière sans l'os.	3 à 4 jours	16 à 24 heures
Lapin	Cuisse	Détaillez en lanières ou en tranches.	12 à 24 heures	6 à 8 heures
		Laissez entière sans l'os.	24 à 48 heures	10 à 14 heures
	Râble	Détaillez en lanières ou en tranches.	12 à 24 heures	6 à 8 heures

Au soleil : tournez régulièrement les pièces.
Au four : gardez une température constante de 55 °C.
Au déshydrateur : commencez les 3 premières heures de séchage à 60 °C, puis baissez la température entre 50 et 55 °C.

Les ajouts avant déshydratation

Arômes liquides

Brandy, cèpe, cyprès, emmenthal, foie gras, goût fumé, gaspacho, herbes de provence, hibiscus, jambon fumé, oignon, olive noire, olive verte, roquefort, truffe blanche, truffe noire, fond de veau, volaille rôtie.

Arômes secs

Baies roses, ainsi que toutes les épices sèches citées dans le chapitre des légumes (voir page 26).

Volailles

Vous pouvez conserver les blancs ou suprêmes entiers en les incisant sur toute la longueur comme une poche que vous pourrez farcir avant la réhydratation.

À savoir

Il est évident que tous ces arômes peuvent être remplacés par des produits frais mélangés entre eux si vous en avez la possibilité. Mais il est moins onéreux et plus pratique, en raison de leur bonne conservation et de leur facilité d'utilisation, de faire une petite réserve d'arômes à décliner en cuisine dans diverses utilisations.

CONSEILS

Coupez votre viande en pensant à sa destination finale : les dés et les cubes se prêtent aux plats en sauce et seront réhydratés directement à la cuisson. Les tranches et les lanières pourront être dégustées crues, émincées dans des gratins ou des salades, réhydratées dans une poêle, dans un peu de beurre, de vin blanc ou de crème, pour un repas improvisé.

- **Dés ou cubes : 4 cm x 4 cm maximum.**
- **Tranches : 0,5 à 1 cm d'épaisseur maximum.**
- **Lanières : entre 8 et 10 cm de long, 1,5 cm de large et 1 cm d'épaisseur.**

Le porc, qui demande à être plus cuit, subira une déshydratation un peu plus longue.

Viande déshydratée façon confit

Vous pouvez faire mariner votre viande avant la déshydratation, uniquement sous forme de tranches fines, pour lui donner la consistance et un léger goût de confit – c'est-à-dire qu'elle va rester moelleuse grâce la marinade préalable.

Pour 250 g de viande

émincée en tranches de 10 cm sur 20 cm et de 0,5 cm d'épaisseur environ (à adapter en fonction du poids global des tranches)

- 25 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe de cognac ou armagnac (ou autre alcool fort)
- 5 cuil. à soupe de miel (ou de sirop d'érable)
- 1/2 cuil. à café de 4 épices

1) Faites mariner la viande pendant 2 heures environ dans cette préparation. Égouttez puis séchez.
2) Déshydratation : 10 à 12 heures au soleil, 6 à 9 heures au four ou au déshydrateur.

Attention !

La chair doit rester ferme mais moelleuse sous le doigt, et la texture doit ressembler à celle du jambon fumé. Il est d'ailleurs possible d'ajouter 3 à 8 gouttes d'arôme liquide de goût fumé à la marinade.

Marinades

Les recettes suivantes sont données pour 400 à 500 g de viande environ.

Conseil

Versez la marinade sur la viande et imprégnez chaque morceau, à la main s'il le faut. Le liquide doit juste suffire pour enrober la viande sans couler.

Volaille

Pour cuisses et filets de poulet ou de dinde émincés finement ou détaillés en lanières

- 2 cuil. à soupe de tequila, le jus de 2 citrons verts, 2 cuil. à café rases de poudre à chili con carne, 2 cuil. à café rases de graines de sésame.
- 4 cuil. à soupe de bière blonde, 2 cuil. à soupe de miel liquide, 1 cuil. à café rase de cumin en poudre.
- 3 cuil. à soupe de porto blanc, 1 cuil. à café d'arôme liquide de volaille rôtie, 1 cuil. à café de champignons déshydratés réduits en poudre ou d'arôme liquide de girolle ou de truffe.
- 2 cuil. à soupe de rhum ambré, 3 cuil. à soupe de jus d'ananas (ou à défaut, d'orange), 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 cuil. à café de 4 épices.
- 2 cuil. à soupe de crème liquide, 1 cuil. à café rase d'estragon haché, 1/2 cuil. à café de piment d'Espelette en poudre.

Pour cuisses et magrets d'oie ou de canard émincés finement ou détaillés en lanières

- 3 cuil. à soupe de guignolet, 2 cuil. à café de sirop ou d'arôme liquide de cerise griotte.
- 1 cuil. à café d'arôme liquide de lavande, 3 figues très mûres écrasées sans leur peau ou à défaut 1 cuil. à café de sirop ou d'arôme liquide de figue.

- 2 cuil. à soupe de vin blanc, 1 cuil. à café de fève tonka râpée, 2 cuil. à café rases de parmesan râpé.
- 2 cuil. à soupe de porto rouge, 2 cuil. à café de miel liquide, 1 cuil. à café de coriandre en poudre.
- 2 cuil. à soupe de vin rouge, 1 cuil. à café d'arôme liquide de mandarine, 2 cuil. à soupe rases de noix de coco râpée ou 1 cuil. à café d'arôme liquide de noix de coco.

Boeuf et veau

Pour aloyau, rumsteck, quasi et filet émincés finement ou détaillés en lanières

- 1 cuil. à café d'arôme de brandy, 1 cuil. à café d'arôme de foie gras, 4 cuil. à soupe de vin blanc sec.
- 3 cuil. à soupe de sauce soja, 2 cuil. à soupe de miel, 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc.
- 1 cuil. à café d'arôme de cèpe, 1 cuil. à café d'arôme de goût fumé, 2 cuil. à soupe de crème liquide.
- 3 cuil. à soupe de vin blanc sec, 1/2 cuil. à café d'arôme de fond de veau, 1/2 cuil. à café d'arôme de roquefort.
- 4 cuil. à soupe de vin blanc, 1 cuil. à café d'huile ou d'arôme de truffe blanche ou noire, 1/4 cuil. à café d'arôme de baies roses.

Porc

Pour rôti, filet mignon et jambonneau émincés finement ou détaillés en lanières

- 3 cuil. à soupe de bière brune, 2 cuil. à soupe rases de confit d'oignons ou d'arôme liquide de confit d'oignons, 1 cuil. à café de piment d'Espelette en poudre.
- 4 cuil. à soupe de vin blanc, 3 cuil. à café de purée de fruits de la passion ou de melon ou de mandarines ou 1 cuil. à café d'arôme liquide de l'un de ces fruits.
- 4 cuil. à soupe de jus d'ananas, 1 cuil. à café rase de macis en poudre, 1/2 cuil. à café de poudre à colombo.
- 3 cuil. à soupe de vin blanc, 1 cuil. à café rase de pesto frais ou d'arôme liquide de pesto.
- 2 cuil. à café d'arôme de goût fumé, 2 cuil. à café rases d'herbes de Provence en poudre.

Agneau

Pour gigot émincé finement ou coupé en dés et noix de côtelettes escalopées

- 1 cuil. à soupe de whisky, 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence en poudre, 1/4 cuil. à café de cumin en poudre.
- 1 cuil. à café de curry en poudre, 3 cuil. à soupe de jus d'ananas, 1 cuil. à soupe de graines de sésame.
- Le jus de 2 oranges bien mûres, 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 cuil. à café de tandoori en poudre.
- 1 cuil. à café d'arôme liquide de cyprès, 1 cuil. à café d'arôme liquide de goût fumé.
- 3 cuil. à soupe de vin blanc, 1 cuil. à café rase d'estragon frais haché, 1 cuil. à café rase d'échalote hachée.

Le poisson

Avant la déshydratation, il est indispensable de vider les poissons, sauf s'ils sont très petits, comme la friture ou certains poissons de roche (6 à 8 cm). Ces petits poissons ont souvent vocation à finir dans une soupe ou une bouillabaisse, auxquelles leurs entrailles ajouteront du goût. S'ils sont de taille moyenne, ouvrez-les en deux sans séparer complètement les deux parties et en conservant la peau, et retirez l'arête si possible. S'il s'agit de grosses pièces, levez les deux filets.
Pour le déshydrateur, présentez les poissons entiers si ce sont de petites pièces, les filets émincés ou en lanières pour les plus grosses. Tout comme pour la viande, vous pouvez aromatiser vos filets de poisson avant le séchage.

	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Anchois	Écaillez et videz ou laissez entier.	24 à 48 heures	8 à 12 heures
Bar (ou loup)	Levez les filets avec la peau.	24 à 48 heures	12 à 18 heures
Brochet	Levez les filets avec la peau.	24 à 48 heures	12 à 18 heures
Cabillaud	Levez les filets ou des pavés avec la peau.	2 à 3 jours	12 à 18 heures
Colin (ou merlu)	Levez les filets avec la peau.	24 à 48 heures	12 à 18 heures
Daurade	Selon la taille, ouvrez en deux ou levez les filets.	2 à 3 jours	10 à 14 heures
Flétan	Levez les filets avec la peau.	24 à 48 heures	12 à 18 heures
Foie (de poisson)	Laissez entier si petit, séparez en 2 lobes si plus gros.	1 à 3 jours	10 à 15 heures
Hareng	Écaillez et videz ou laissez entier.	24 à 48 heures	8 à 12 heures
Limande (et tous les poissons plats de type sole, carrelet ou turbo)	Selon la taille, ouvrez en deux ou levez les filets.	24 à 48 heures	10 à 14 heures
Omble	Levez les filets avec la peau.	24 à 48 heures	12 à 18 heures
Perche	Selon la taille, ouvrez en deux ou levez les filets.	48 heures	10 à 14 heures
Raie	Utilisez uniquement les ailes.	2 à 3 jours	10 à 14 heures
Rascasse	Selon la taille, ouvrez en deux ou levez les filets.	24 à 48 heures	10 à 14 heures
Rogue (œufs)	Entier.	2 à 4 jours	14 à 20 heures

	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Rouget	Écaillez et videz ou laissez entier.	24 heures	8 à 12 heures
Sandre	Levez les filets avec la peau.	24 à 48 heures	12 à 18 heures
Sardine	Écaillez et videz ou laissez entière.	48 heures	8 à 12 heures
Saumon	Levez les filets ou des pavés avec la peau.	2 à 3 jours	14 à 20 heures
Thon	Levez les filets ou des pavés avec la peau.	2 à 3 jours	14 à 20 heures
Truite	Selon la taille, ouvrez en deux ou levez les filets.	48 heures	10 à 14 heures

Au soleil : les temps donnés sont prévus en plein soleil, sous une température de 28 à 35 °C. Il faut tourner régulièrement les pièces et adapter la durée de séchage selon la météo. N'oubliez pas de rentrer vos pièces la nuit afin qu'elles ne s'humidifient pas avec la rosée.
Au four : gardez une température constante de 55 °C.
Au déshydrateur : commencez les 3 premières heures de séchage à 60 °C, puis baissez la température entre 50 et 55 °C. Le temps donné est approximatif et change selon la taille du poisson ou des filets.

À savoir

Vous pouvez déshydrater des darnes mais c'est souvent plus long et moins régulier.

Les ajouts avant déshydratation

Arômes liquides

Ail, aneth, basilic, cèpe, crabe, crevette, curry, fumet de crustacé, échalote, écrevisse, estragon, eucalyptus, fenouil, goût fumé, genièvre, homard, huître, langouste, langoustine, laurier, marjolaine, moule, morille, oursin, Saint-Jacques, saumon, saumon fumé, truffe blanche, truffe noire.

Arômes secs

Toutes les épices citées dans le chapitre des légumes conviennent (voir page 26).

Poisson déshydraté façon confit

Tout comme la viande, vous pouvez faire mariner votre poisson avant la déshydratation, uniquement sous forme de filets, pour lui donner la consistance et un léger goût de confit – il va rester moelleux grâce à la marinade préalable.

Pour 250 g de filets émincés

de 15 cm sur 10 cm et de 0,5 cm d'épaisseur environ (à adapter en fonction du poids global des filets)

- 5 cuil. à café de sauce soja
- 5 cuil. à soupe de miel (ou de sirop d'érable)
- le jus de 1 citron
- 1/2 cuil. à café de 4 épices

Le saviez-vous ?

On appelle le rouget-barbet « bécasse de mer » car tous deux ont le point commun de ne pas être vidés avant d'être consommés. La tradition exige en effet que la bécasse, gibier subtil, soit servie entière sur un croûton de pain, ou encore vidée après cuisson, ses entrailles étant alors tartinées sur ce croûton.

1) Mélangez tous les ingrédients et faites mariner vos filets entiers dans cette préparation pendant 2 heures environ. Égouttez puis séchez.
2) Déshydratation : 10 à 12 heures au soleil, 5 à 8 heures au four ou au déshydrateur.

Attention !

La chair doit rester ferme mais moelleuse sous le doigt, et la texture doit ressembler à celle du poisson fumé. Il est d'ailleurs possible d'ajouter 3 à 8 gouttes d'arôme liquide de goût fumé à la marinade.

Marinades

Tous les poissons s'accommodent des marinades qui suivent. Il est plus aisé de faire mariner les filets émincés, mais vous pouvez aussi badigeonner les pièces ouvertes en deux. Il est inutile de faire mariner les petits poissons laissés entiers, leurs écailles faisant barrière.

Pour 400 à 500 g de poisson environ

- Le jus de 2 citrons, 2 cuil. à café rases d'aneth frais ciselé, 1 cuil. à café rase d'ail haché.

- 2 cuil. à soupe de vin blanc, 1 cuil. à café d'arôme liquide de fumet de crustacé ou reconstitué à l'aide d'un fond (dans ce cas, doublez les doses pour obtenir un concentré), 1 cuil. à soupe rase de champignons déshydratés mixés ou 1 cuil. à café d'arôme liquide de cèpe (ou autre champignon).

- 2 cuil. à café de porto blanc, 1 cuil. à café d'arôme de crabe, de crevette, de moule, d'oursin ou de homard, 1/2 cuil. à café d'arôme liquide de goût fumé.

- 3 cuil. à soupe de lait (ou d'eau) de coco, 2 cuil. à café rases de genièvre en poudre ou 1 cuil. à café d'arôme liquide de genièvre, 2 cuil. à café de sel au céleri, 1 cuil. à café d'arôme liquide de fenouil.

- 3 cuil. à soupe de vin ou de porto blanc, le jus de 3 oranges, 1 cuil. à café de gingembre frais râpé ou 1/2 cuil. à café d'arôme liquide de gingembre.

Attention !

Ne rincez pas vos aliments marinés ou saupoudrés avant de les déshydrater, mais essuyez-les et séchez-les soigneusement.

Les fruits de mer

Il est intéressant de déshydrater les fruits de mer si vous en avez une grande quantité. Passez-les brièvement à la vapeur afin que les coquilles s'ouvrent, puis récupérez l'intérieur. Réhydratez-les dans un fumet de poisson ou du vin blanc, ou bien utilisez-les sans réhydratation s'il s'agit d'une recette liquide (soupe, sauce...).

	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Bigorneau (idem pour buccin et patelle)	Sans la coquille.	48 heures	14 à 16 heures
Calamar	Corps entier.	2 à 3 jours	14 à 20 heures
	Anneaux.	18 à 24 heures	4 à 6 heures
	Tentacules.	48 heures	12 à 18 heures
Crabe (idem pour tourteau et araignée de mer)	Chair sans la carapace.	24 heures	5 à 8 heures
Crevette	Queue décortiquée.	12 à 24 heures	4 à 6 heures
Grenouille	Cuisse entière.	24 heures	6 à 10 heures
Homard (idem pour langouste et cigale de mer)	Queue tranchée finement, sans la carapace.	12 à 24 heures	4 à 6 heures
Langoustine	Queue décortiquée.	48 heures	8 à 10 heures
Moule	Sans la coquille.	15 à 24 heures	4 à 6 heures
Oursin	Corail retiré du corps.	8 à 12 heures	6 à 10 heures
Palourde (idem pour coque, telline, couteau, amande, vernis, praire...)	Sans la coquille.	10 à 24 heures	4 à 6 heures
Surimi	En dés ou en bâtonnets.	18 à 24 heures	2 à 4 heures

Poudres de fruits de mer

C'est un jeu d'enfant de réaliser des poudres de moules, crevettes, crabes, palourdes, coques... qui serviront tout au long de l'année à enrichir, voire sublimer vos potages, soupes de poissons, gratins, sauces et autres mets. Il suffit de mixer finement vos fruits de mer déshydratés et de les conserver dans des bocaux hermétiques. Vous considérerez les produits industriels avec beaucoup de recul – et d'amusement – lorsque vous aurez dégusté votre première réussite.
Vous avez la chance d'habiter en bord de mer et de pouvoir profiter ponctuellement de prix attractifs ? Voire d'un proche pêcheur ou ramasseur de coquillages ? Lancez-vous ! Profitez de profusions occasionnelles pour transformer les fruits de mer ; vous en bénéficierez jusqu'à la prochaine saison.

À noter

Les cuisses de grenouille ont ici été classées avec les fruits de mer, mais elles n'en font pas partie.

À savoir

Le principe de base est le même pour tous les fruits de mer. Il faut les déshydrater, puis les réduire en poudre fine que vous pouvez agrémenter d'épices ou d'aromates. Quelques pincées de la poudre obtenue vous permettront de finaliser des sauces et des feuilletés, ou serviront de base pour des soufflés. Le résultat est époustouflant ! La poudre, très concentrée, se conserve bien dans des bocaux hermétiques.

RÉGLEMENTATION

La pêche des oursins est strictement réglementée. En région PACA, elle est possible du 1er novembre au 15 avril et ne concerne que les sujets de plus de 7,5 cm de diamètre sans les piquants. En Bretagne, elle est autorisée du 15 novembre au 15 avril. En Guadeloupe, la réglementation ne concerne que les oursins blancs, très protégés, d'un diamètre de plus de 10 cm, qui ne peuvent être pêchés que par les professionnels du 15 décembre au 15 janvier (il reste les oursins noirs pour les plaisanciers...).

Fruits de mer

Recette de base à partir de crevettes, moules, palourdes, bigorneaux, coques, couteaux, crabes, bulots, ormeaux, amandes, violets, huîtres, coquilles Saint-Jacques…

Temps de préparation : 1 h ou plus selon les produits

Temps de cuisson : entre 3 et 30 min, selon les fruits de mer et leur volume

Temps de déshydratation : 4 à 8 h au four ou au déshydrateur, 24 à 48 h au soleil

À noter

Les doses exactes sont difficiles à évaluer ; tout dépend de l'importance de la récolte. La marche à suivre est la même pour tous les fruits de mer, que vous traitiez 1 ou 5 kg.
Vous pouvez faire les mélanges de votre choix, tout est affaire de goût.

1) **Crevettes, écrevisses, langoustines :** pochez-les dans l'eau bouillante pendant 3 à 10 minutes selon leur taille, laissez tiédir et décortiquez-les.
Moules, palourdes, coques, couteaux, amandes, violets, pétoncles, coquilles Saint-Jacques… : faites-les s'ouvrir dans une marmite ou au four, laissez tiédir et retirez les mollusques des coques.
Bulots (appelés aussi buccins ou bourgots) et bigorneaux : faites-les pocher dans un court-bouillon pendant 5 à 15 minutes selon leur grosseur. Égouttez et laissez tiédir, puis retirez les mollusques de leur coquille. Ôtez éventuellement aussi l'opercule qui bouche le coquillage.
Oursins : ouvrez-les en deux et récupérez le corail.
2) Mettez les fruits de mer à déshydrater selon la technique de votre choix. Ils doivent devenir secs et friables.
3) Passez les fruits de mer au mixeur pour obtenir une poudre très fine. Vous pouvez agrémenter celle-ci d'épices variées ou de fines herbes séchées.

Tagliatelles fraîches, sauce fruits de mer

Un repas prêt en un tournemain, parfait pour les petits comme pour les grands. Une bonne idée pour faire manger des fruits de mer aux enfants qui sont souvent rebutés.

Recette utilisant des échalotes et des fruits de mer déshydratés.

Sans réhydratation

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 400 à 500 g de tagliatelles fraîches
- 4 cuil. à soupe rases de poudre de fruits de mer de votre choix (ou du mélange de plusieurs)
- 2 cuil. à soupe rases d'échalotes finement émincées et déshydratées
- 2 cuil. à soupe de cognac ou d'armagnac
- 70 cl de crème liquide
- 1 noisette de beurre
- sel, poivre

Conseils

Parsemez ce plat de pluches de persil ou de cerfeuil.
Tous les fruits de mer conviennent pour cette sauce onctueuse.
Vous pouvez présenter votre plat avec du parmesan râpé.

1) Faites fondre le beurre dans une poêle à fond antiadhésif pour faire revenir les échalotes déshydratées. Elles vont se réhydrater rapidement au contact de l'humidité.
2) Saupoudrez avec la poudre de fruits de mer et remuez bien. Déglacez avec le cognac ou l'armagnac, puis incorporez lentement la crème liquide en remuant.
3) Assaisonnez à discrétion et laissez réduire à feu très doux pendant 10 minutes environ.
4) Pendant ce temps, faites bouillir 2 litres d'eau dans une marmite, puis jetez les pâtes fraîches dans l'eau bouillante. Égouttez les pâtes dès qu'elles remontent à la surface, placez-les dans un plat creux et nappez-les de la sauce. Servez aussitôt.

Risotto marin

Un risotto onctueux et fondant, qui peut servir d'accompagnement à un poisson ou consister un plat complet si vous l'agrémentez de morceaux de filets du poisson de votre choix, voire de grosses crevettes ou de gambas décortiquées.

Recette utilisant des carottes, du céleri et des oignons déshydratés.

Temps de réhydratation des légumes : 10 min

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 35 min

Pour 6 personnes

- 400 g de riz pour risotto
- 3 cuil. à soupe rases de poudre de fruits de mer de votre choix
- 2 cuil. à soupe rases de bâtonnets de carotte déshydratés
- 2 cuil. à soupe rases de bâtonnets de céleri déshydratés
- 2 cuil. à soupe rases d'oignons déshydratés
- 40 cl de vin blanc
- 2 cuil. à soupe rases de concentré de tomate
- 1 litre de bouillon de légumes (à défaut, reconstitué avec un cube)
- 50 g de beurre
- 1 trait d'huile
- sel, poivre

1) Réhydratez les légumes ensemble dans un saladier d'eau tiède pendant 10 minutes environ. Égouttez bien.
2) Versez l'huile dans une poêle à fond antiadhésif et ajoutez les légumes. Faites-les fondre en remuant bien. Au bout de 5 minutes, versez le riz et continuez à mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien translucide. Déglacez avec le vin blanc, ajoutez le concentré de tomate et saupoudrez avec la poudre de fruits de mer. Mélangez intimement. Mouillez avec 2 louches de bouillon.
3) Arrosez régulièrement avec 2 nouvelles louches de bouillon dès que le liquide est évaporé. Il faut compter environ 25 minutes pour que le risotto soit cuit.
4) Incorporez le beurre, assaisonnez et mélangez pour qu'il fonde rapidement.

Variante

Pour un plat complet, vous pouvez ajouter des cubes de filets de poisson blanc ou de calamars, ou des queues de crevettes ou de gambas, ou encore des moules, tout cela réhydraté entre 10 et 20 minutes dans du vin blanc sec.

Soufflé aux fruits de mer

Facile et vite fait, c'est l'entrée idéale pour un petit dîner entre amis. Je vous conseille des petits soufflés individuels pour une présentation raffinée. Accompagné d'une salade de type roquette ou pissenlit, c'est un magnifique repas complet.

Recette utilisant du gruyère râpé et des fruits de mer déshydratés.

Sans réhydratation

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 3 cuil. à soupe rases de poudre de fruits de mer
- 50 g de beurre + 20 g pour les ramequins
- 60 g de farine
- 1/2 litre de lait
- 4 œufs
- 100 g de gruyère râpé déshydraté
- sel, poivre, muscade

Attention !

N'ouvrez jamais la porte du four durant la cuisson, sinon votre soufflé retomberait.

Variante

Vous pouvez agrémenter ce soufflé de petites crevettes et de cerfeuil ciselé déshydratés. Inutile de les réhydrater au préalable.

1) Faites fondre le beurre dans une casserole, puis versez la farine d'un seul coup en remuant. Vous devez obtenir une pâte homogène qui se détache facilement. Versez le lait petit à petit sans cesser de mélanger jusqu'à ce que le tout soit épais et homogène.
2) Séparez les blancs des jaunes d'œufs et ajoutez les jaunes dans la casserole, ainsi que la poudre de fruits de mer et le fromage râpé déshydraté. Mélangez bien et assaisonnez selon votre goût. Préchauffez le four à 180 °C.
3) Montez les blancs d'œufs en neige très ferme, puis incorporez-les délicatement au mélange.
4) Répartissez la préparation dans 6 petits ramequins beurrés (ou à défaut un grand) jusqu'aux trois quarts de la hauteur car le soufflé va gonfler. Faites cuire au four pendant 20 minutes environ. Servez aussitôt.

Bouchées à la reine aux joues de lotte, sauce fruits de mer

Des feuilletés très raffinés pour une entrée de fête. Aucune difficulté pour ce mets. Vous pouvez d'ailleurs le préparer en quantité car ces bouchées se congèlent aisément, ce qui est très pratique pour un repas improvisé.

Recette utilisant des joues de lotte, des échalotes, des fruits de mer et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation de la lotte : 15 min
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

- 6 bouchées feuilletées à garnir
- 6 joues de lotte déshydratées
- 2 cuil. à soupe rases de poudre de fruits de mer
- 25 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe rases d'échalotes finement émincées et déshydratées
- 2 cuil. à soupe de cognac ou d'armagnac
- 25 cl de crème liquide
- 2 cuil. à café rases de persil haché
- 20 g de beurre
- sel, poivre

1) Mettez les joues de lotte à réhydrater dans le vin blanc. Faites fondre le beurre dans une poêle à fond antiadhésif, ajoutez les échalotes déshydratées et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
2) Ajoutez les joues égouttées dans la poêle et faites-les cuire 2 minutes de chaque côté. Déglacez avec le cognac ou l'armagnac et saupoudrez avec la poudre de fruits de mer.
3) Préchauffez le four à 180 °C. Ajoutez dans la poêle la crème liquide et le persil, remuez bien et assaisonnez à discrétion. Laissez mijoter pendant 4 à 5 minutes, puis éteignez le feu.
4) Répartissez ce mélange dans les bouchées feuilletées et enfournez pour 10 minutes de cuisson. Servez aussitôt.

Conseil

La poudre de crevettes ou de moules est particulièrement appropriée pour cette recette. Vous pouvez d'ailleurs y adjoindre des petites crevettes ou des petites moules de bouchot déshydratées que vous ferez tremper dans le vin blanc avec la lotte.

La conservation

L'un des intérêts majeurs de la déshydratation est que le produit, quel qu'il soit, acquiert des capacités de conservation qui passent de quelques jours, voire quelques semaines, à plusieurs années pour la plupart. Il est évident que la déshydratation de quelques fruits et d'un ou deux poissons ne nécessitera pas la même mise en œuvre que celle d'un verger complet et de viandes et poissons issus de la pêche ou d'abattages réguliers.

Un produit déshydraté peut être conservé 1 à 2 ans dans un bocal hermétique à joint, à température ambiante. En effet, c'est l'humidité qui permet la prolifération des bactéries, donc le séchage élimine ce problème. Vous pouvez également congeler l'aliment déshydraté ; sa conservation passera alors à plusieurs années.

Scellé hermétiquement dans un sac en plastique alimentaire, la durée de conservation de votre produit déshydraté devient quasi illimitée, même s'il prend au fil du temps une couleur terne. Pour éviter ce désagrément, vous pouvez le stocker dans une boîte hermétique en fer qui ne laissera pas passer la lumière.

Certains produits déshydratés peuvent être conservés dans de l'huile. Il s'agit essentiellement des légumes, des champignons et du fromage. L'huile gagnera à être aromatisée avec des herbes fraîches de Provence, des piments oiseaux ou végétariens, des gousses d'ail pelées, des baies de poivre ou de genièvre. Remplissez un bocal à fermeture hermétique de couches de légumes (ou autre), puis versez l'huile qui doit les couvrir. Bouchez et conservez plusieurs mois à température ambiante mais dans l'obscurité.

Récupération

Vous pouvez récupérer des bocaux du commerce (moutarde ou cornichons) afin d'y stocker les petites pièces à température ambiante pour une durée de 1 an environ.

Attention !

Ne laissez jamais vos produits déshydratés en vrac sur des plaques dans des endroits tempérés comme la cave ou le fruitier, car les parasites ailés ou à poils les contamineraient très vite. Il faut impérativement les entreposer dans des contenants adaptés et hermétiques. On trouve facilement des bocaux à joint de 0,5 à 5 litres à des prix très modérés et réutilisables à l'infini.

La réhydratation

Cette opération est rapide et permet de réaliser un repas imprévu en quelques minutes. Il existe plusieurs méthodes selon le produit à réhydrater, le temps disponible et le plat à préparer.

Un moyen efficace de réhydrater de façon spectaculaire les aliments est de les immerger dans un petit saladier empli d'eau tiède et de les passer au micro-ondes pendant 10 minutes environ, à chaleur moyenne.

Pour une réhydratation moins rapide, plongez le produit dans de l'eau chaude, mais non bouillante, pour une durée variable de 20 minutes à 2 heures, selon sa texture et sa taille. Il est aussi possible de réhydrater dans un liquide autre que de l'eau : thé, jus de fruit, lait, vin blanc ou rouge, cidre, bouillon de légumes, de veau, de volaille, de bœuf, crème liquide...

Vous pouvez directement ajouter dans un civet, une daube, un bourguignon ou n'importe quel plat en sauce un produit déshydraté qui cuira lentement en exsudant un parfum délicieux et puissant. Les champignons séchés ont un arôme particulièrement fort qui apporte aux plats en sauce une saveur extraordinaire.

De la même manière, vous pouvez réaliser une soupe ou un minestrone à partir de produits déshydratés.

Une salade de fruits peut accueillir un mélange de fruits frais au sirop et de fruits séchés qui gonfleront lentement au contact du liquide.

Vous pouvez également cuisiner des gâteaux aux fruits déshydratés qui se réhydrateront à demi à la cuisson sous l'effet de l'humidité.

Un autre moyen de réhydratation simple : le cuit-vapeur. Il vous suffit de déposer les ingrédients secs directement sur le ou les plateaux et de faire chauffer le temps nécessaire. La vapeur va lentement réhydrater fruits et légumes.

Trucs & astuces pour bien déshydrater

Quelques conseils glanés au fil du temps chez les « déshydratateurs », qui ont appris de leurs erreurs... et de leurs réussites.

- **Le choix de votre mandoline** est primordial. La mandoline est cet ustensile de cuisine qui sert à découper et tailler fruits et légumes en rondelles, frites ou julienne. Certaines plus sophistiquées peuvent aussi faire des losanges, de la brunoise (tout petits dés) ou des chips gaufrées, ce qui ne semble toutefois pas indispensable au quotidien. Une bonne mandoline vous procurera un gain de temps appréciable. Veillez à ce qu'elle soit bien stable et facilement démontable pour le nettoyage. Vous avez le choix entre une mandoline japonaise (entre 10 et 30 euros), qui permet de faire des rondelles et des bâtonnets, une mandoline ménagère (entre 20 et 50 euros), qui coupe, râpe, émince et tranche jusqu'à 5 formes différentes, et une mandoline professionnelle, beaucoup plus sophistiquée (autour de 100 euros), à réserver aux grands chefs Entretenez votre mandoline et changez régulièrement sa lame, une lame émoussée ayant tendance à déchirer l'aliment au lieu de le couper.

- Pour un aliment à déshydrater, veillez à découper **des morceaux de la même taille** afin que leur temps de déshydratation soit égal.

- Investissez dans **un vide-trognon** si vous envisagez de déshydrater régulièrement des pommes et des poires. N'oubliez pas non plus **le couteau économe** qui reste idéal pour l'épluchage.

- Certains fruits (pommes, poires, bananes) vont **foncer en séchant.** Pas de panique, c'est normal, vous pouvez atténuer cela en les trempant au préalable dans du jus de citron, voire d'orange.

- Récupérez tous l**es petits morceaux et débris non présentables** dont vous vous servirez après la déshydratation pour réaliser un minestrone, une farce, du muesli...

- Rapprochez-vous d'un voisin possédant un grand verger ou un potager à la campagne, ou encore de votre maraîcher préféré au marché, afin d'obtenir de **grandes quantités** marquées ou légèrement abîmées, moins faciles à écouler.

- Évitez absolument les aliments dont nous savons tous qu'ils contiennent des pesticides à outrance, comme ces pommes bien brillantes qui ont une durée de vie d'une année sans prendre aucune ride. Privilégiez les **produits bio** cultivés en petite quantité, du local si possible, ce qui vous permettra de créer des contacts et de vous fidéliser pour obtenir une bonne qualité sur toute l'année.

- Préparez de beaux **bocaux à offrir**, avec fermeture hermétique à joint, en alternant les couleurs des aliments. Ils peuvent agréablement remplacer la bouteille de vin ou le bouquet de fleurs lors d'une invitation.

- Profitez des promotions d'été sur **les bocaux en verre** pour vous équiper. C'est un investissement de départ indispensable mais unique. Déclinez la taille des bocaux pour répartir les produits par genre. Il est évident que vous ne déshydraterez pas les mêmes volumes de chaque aliment.

- Si vous utilisez un **garde-manger en bois** pour le séchage, n'oubliez pas de le rincer régulièrement à grande eau avant de le faire sécher au soleil afin d'éviter que des particules restantes ne développent des bactéries indésirables.

- Amis parents, sachez que bébé adore se **faire les dents** sur des bâtonnets de fruits ou légumes déshydratés, assez gros toutefois pour ne pas l'étouffer.

- Vous pouvez **mélanger** divers fruits et légumes lors du séchage, que ce soit en garde-manger, au four ou au déshydrateur électrique. Retirez au fur et à mesure ceux qui sèchent le plus rapidement.

- Si vous avez un doute sur la conservation d'un produit séché, pratiquez ce **test très simple** : pressez-le dans un papier absorbant. Si celui-ci s'humidifie, c'est mauvais signe. Cependant, s'il n'y a aucune mauvaise odeur, vous pouvez le consommer, rapidement de préférence.

- Il est tout à fait possible de **déshydrater des tranches de gâteau** qu'il vous suffira de réhydrater en les imbibant d'eau tiède ou de thé.

- Si vous réalisez des **poudres de fruits de mer** (crevettes, moules, coques...) afin de parfumer vos plats ou soupes, placez une grosse pincée de riz dans le bocal qui les

conserve. Le riz est un excellent absorbeur d'humidité.

- Les produits déshydratés voient **leur nombre de calories multiplié** de façon significative (par presque 5 pour le raisin, par exemple), ce qui en fait un aliment idéal pour les sportifs, entre autres. Souvenez-vous en lors d'un régime minceur !

- Choisissez la **forme** qui vous convient le mieux pour préparer vos aliments : tranches, carrés, bâtonnets, chips, râpés... Tout dépend aussi des contenants qui vont les conserver. Songez à exploiter tout leur volume.

- Prohibez absolument toute trace de **gras** en ce qui concerne le poisson et surtout la viande, car le séchage va lui donner un goût ranci très désagréable qui contaminera le reste.

- La déshydratation est une affaire de... **patience**. Inutile d'augmenter la température afin de gagner du temps, vous obtiendriez un résultat décevant et souvent caoutchouteux. Et n'oubliez pas, comme pour chaque technique, c'est l'**expérience** qui vous apportera un savoir-faire unique.

- Si vous avez l'habitude de faire votre pain à la main ou à l'aide d'une machine, sachez que vous pourrez obtenir de **superbes biscottes** en le déshydratant en tranches pas trop épaisses. L'intérêt, c'est bien entendu d'introduire dans la pâte ce que vous aimez, des morceaux de fromage, de fruits ou de légumes frais ou secs, ou encore des carrés de viande. Le choix de produits secs ou frais jouera sur la conservation finale. Vos biscottes se garderont beaucoup plus longtemps si les aliments qui les aromatisent sont déjà déshydratés. Vous acquerrez rapidement l'expérience nécessaire liée à la conservation de vos biscottes en touchant et observant les tranches.

- **Des invités surprise ?** Ne paniquez pas ! Mettez une poignée de légumes déshydratés dans de l'eau tiède ou du vin blanc, battez quelques œufs et réalisez une omelette express délicieuse en faisant revenir vos légumes quelques minutes dans du beurre avant de verser les œufs dessus. Ou bien préparez un potage en quelques minutes : jetez vos dés ou bâtonnets de légumes dans un bouillon reconstitué, ajoutez du beurre ou de la crème fraîche, quelques épices, et mixez le tout pour un velouté parfait.

Le gros sel parfumé

La déshydratation du gros sel permet de le parfumer avec un arôme liquide froid qui l'imprégnera sous l'effet du séchage. Cette technique ne peut s'appliquer au sel fin qui fondrait sous l'effet du liquide. Les associations sont innombrables et vous permettront de présenter à vos convives un sel qu'ils ne trouveront nulle part ailleurs, et qui s'accorde à merveille avec les mets servis.

Gros sel parfumé

- 500 g de gros sel gris (de type Guérande)
- arôme liquide de votre choix : 5 cuil. à café
- et/ou arôme sec de votre choix : 3 cuil. à soupe rases

Temps de déshydratation au soleil :
10 à 15 heures
Temps de déshydratation au four ou au déshydrateur à 50 °C : 4 à 6 heures

1) Dans un saladier, mélangez intimement à la main le gros sel et l'arôme liquide ou l'épice sèche.
2) Disposez le mélange sur une mousseline dans un garde-manger si vous choisissez l'option soleil, ou bien sur la grille du four ou dans le déshydrateur. Brassez le sel à mi-temps de la déshydratation.

Le gros sel parfumé à l'alcool

Pour les viandes et les gibiers, il est possible d'incorporer de l'alcool froid au gros sel gris – un liquide chaud ferait fondre le sel. La déshydratation fera lentement s'évaporer l'alcool, mais son parfum subsistera. Osez le sucré-salé pour des accords très originaux et appréciés sur des pièces de viande.

Associations

Viande rouge

- Gros sel gris, 4 épices, arôme liquide foie gras
- Gros sel gris, baies roses, arôme liquide truffe
- Gros sel gris, arôme liquide roquefort
- Gros sel gris, estragon sec, arôme liquide fond de veau

Viande blanche

- Gros sel gris, 5 parfums, arôme liquide ananas
- Gros sel gris, piment d'Espelette, arôme liquide goût fumé
- Gros sel gris, herbes de Provence, arôme liquide vanille
- Gros sel gris, arôme liquide caramel

Poisson

- Gros sel gris, poudre de crustacés, de homard, de langoustine, d'oursin, de crevette, de saumon ou de Saint-Jacques, arôme liquide truffe blanche ou noire
- Gros sel gris, estragon sec, arôme liquide brandy
- Gros sel gris, échalote en poudre ou en arôme liquide, coriandre en poudre, arôme liquide saumon fumé
- Gros sel gris, tandoori en poudre, arôme liquide noisette

Conseil

À vous d'imaginer toutes les associations en fonction des richesses de votre placard à épices et de vos goûts. Ces sels parfumés se conservent plusieurs mois dans un bocal ou une boîte hermétique.

Gros sel alcoolisé

- 500 g de gros sel gris (de type Guérande)
- 50 cl de l'alcool de votre choix

Temps de déshydratation au soleil :
10 à 15 heures
Temps de déshydratation au four ou au déshydrateur à 50 °C : 4 à 6 heures
(brassez votre sel à mi-temps)

1) Dans un saladier, brassez à la main le gros sel et l'alcool.
2) Disposez aussitôt le mélange sur une mousseline dans un garde-manger si vous choisissez l'option soleil, ou bien sur la grille du four ou dans le déshydrateur. Brassez le sel à mi-temps de la déshydratation.

Associations

Viande rouge : bavette, entrecôte, rôti, aloyau, tende de tranche

- Gros sel gris, armagnac ou cognac
- Gros sel gris, whisky

Viande blanche : côte, quasi et rôti de veau, côte, filet mignon et rôti de porc

- Gros sel gris, Bailey Irish Cream

Un sel aux saveurs de café onctueusement sucré : un régal.

Volailles à chair blanche : poulet fermier, coq, chapon, dinde fermière ou en filets, coquelet

- Gros sel gris, Cointreau, Curaçao ou Grand Marnier

Ces trois alcools aux saveurs d'orange s'harmonisent magnifiquement avec les volailles à chair blanche.

ATTENTION !

Privilégiez le sel gris, plus goûteux que le gros sel blanc qui est souvent acide. Il faut étaler et déshydrater votre sel dès que vous l'avez mélangé avec le liquide afin d'éviter que les grains ne s'humidifient trop. Il est possible d'ajouter des épices sèches au parfum liquide ou encore d'utiliser des épices sèches seules.

Volailles à chair brune : pintade, canard, oie, caille, pigeon

- Gros sel gris, calvados

Le gros sel révèle le goût subtil de pomme du calvados.

Gibier à poil : lapin de garenne, lièvre, sanglier, biche, chevreuil...

- Gros sel gris, bourbon

Une alliance forte, à la hauteur de la viande.

Gibier à plumes : canard sauvage, faisan, bécasse, pigeon, perdrix...

- Gros sel gris, rhum vieux
- Gros sel gris, kirsch

Réservez la seconde recette pour les petites pièces à la chair au goût moins prononcé : pigeon, perdrix...

Conseil

Vous pouvez servir en accompagnement de ces viandes un beurre composé, aromatisé au même alcool que le sel. Dans un bol, battez en pommade 100 g de beurre en incorporant 3 cuillerées à soupe de l'alcool choisi. Salez et poivrez. Déposez votre préparation sur une feuille de papier sulfurisé, roulez en boudin et gardez au frais. Au moment de servir, coupez le beurre en tranches et présentez avec la viande et un petit godet de gros sel parfumé.

Le fromage déshydraté

Si vous avez un surplus de fromages, vous pouvez les déshydrater afin de les stocker. Tous les fromages se prêtent à cette pratique. Le principe est le même que pour les autres aliments : détaillez vos fromages en fines tranches de 3 mm ou en dés. Les fromages à pâte molle renferment jusqu'à 70 % d'humidité contre 30 % pour les pâtes dures, ce qui explique la différence entre les temps de déshydratation.

La liste des fromages cités dans ces pages n'est pas exhaustive.

Les fromages à pâte molle

FROMAGE DE VACHE		Brie, camembert, chaource, coulommiers, époisses, livarot, maroilles, morbier, munster, pont l'évêque, reblochon...
Associations conseillées	Épices	4 épices, 5 baies, coriandre en poudre, gingembre, muscade, paprika.
	Graines et fruits secs	Amandes concassées, cacahuètes concassées, carvi, coriandre, cumin, lin, moutarde, sésame, noisettes concassées, noix concassées.
	Fines herbes	Ciboulette, coriandre, estragon, persil, thym.
Temps de déshydratation		Au soleil : 1 à 3 jours, en tournant régulièrement. Au four : 5 à 8 heures à température basse (40 à 50 °C). Au déshydrateur : 6 à 10 heures à 50 °C.

La croûte des fromages à pâte molle n'est pas un obstacle à la déshydratation. Vous pouvez laisser le fromage entier. La déshydratation sera alors assez longue, mais vous obtiendrez une saveur inédite en gardant l'intérieur moelleux. Vous pouvez aussi détailler le fromage en minces tranches s'il n'est pas coulant, ou encore en dés s'il reste ferme.

Tout comme pour les fromages de vache, les croûtes des fromages de chèvres ne sont pas un obstacle à la déshydratation. Vous pouvez conserver le fromage entier, le trancher finement ou le détailler en dés avant de le rouler dans des épices, graines ou fines herbes, ou de le saupoudrer de l'une ou plusieurs de ces dernières.

Conseil

Les fromages déshydratés, quelle que soit leur forme, se conserveront merveilleusement dans un bocal hermétique rempli d'huile d'olive qui leur apportera une saveur supplémentaire. Vous pourrez les prélever au fur et à mesure de vos besoins.

POUR L'APÉRO

Vous pouvez déshydrater vos fromages pour les proposer à l'apéritif ou en décoration de certains plats. Dans ce cas, il est préférable de les détailler en dés et de les enrichir en les saupoudrant d'épices ou en les roulant dans diverses graines ou fines herbes avant le séchage.

FROMAGE DE CHÈVRE		Banon, cabécou, chabichou, chevrotin, crottin de Chavignol, mâconnais, pélardon, rocamadour, sainte-maure, selles-sur-cher, valençay…
Associations conseillées	Épices	4 épices, cannelle, curcuma, piment de Cayenne.
	Graines et fruits secs	Amandes concassées, cacahuètes concassées, lin, noisettes concassées, noix concassées, pavot, sésame.
	Fines herbes	Aneth, basilic, marjolaine, origan.
Temps de déshydratation		Au soleil : 1 à 2 jours, en tournant régulièrement. Au four : 3 à 5 heures à température basse (40 à 50 °C). Au déshydrateur : 6 à 10 heures à 50 °C.

Les fromages à pâte cuite

Pour cette catégorie de fromages, il est impératif de retirer les croûtes dures qui feraient barrage au séchage. Ces fromages déjà cuits ont une teneur réduite en eau, d'où le temps relativement court de leur déshydratation. Il est difficile de faire adhérer épices, graines ou fines herbes sur leur pâte très ferme : délayez le produit choisi dans un peu d'eau ou d'eau-de-vie de fruit avant de presser le fromage dans cette préparation.

FROMAGE À PÂTE CUITE		Beaufort, cantal, cheddar, comté, edam, emmenthal, gouda, gruyère, mimolette...
Associations conseillées	Épices	Cardamome, céleri en poudre, paprika, piment d'Espelette.
	Graines et fruits secs	Amandes concassées, baies roses, cacahuètes concassées, graines de courge concassées, graines de cumin, moutarde, noisettes concassées, noix concassées, pavot, sésame grillé.
	Fines herbes	Origan, romarin, sarriette, sauge.
Temps de déshydratation		Au soleil : 1 à 2 jours, en tournant régulièrement. Au four : 2 à 4 heures à température basse (40 à 50 °C). Au déshydrateur : 5 à 8 heures à 50 °C.

À savoir

Il est possible d'affiner (ou de vieillir) un fromage trop frais en le passant au déshydrateur pendant quelques heures. À vous de doser, selon chaque cas, la durée du séchage.

Les fromages à pâte persillée

Vous pouvez conserver les croûtes des fromages à pâte persillée. Ces fromages étant très friables, il vaut mieux les détailler en gros dés en les coupant à l'aide d'un fil (de type fil à couper le foie gras), ce qui fera moins de miettes.

FROMAGE À PÂTE PERSILLÉE		Bleu d'Auvergne, bleu de Bresse, fourme d'Ambert, gorgonzola, roquefort, saint-agur...
Associations conseillées	Épices	Macis, paprika, piment doux.
	Graines et fruits secs	Amandes, noisettes ou noix concassées, lin, sésame.
	Fines herbes	Coriandre, marjolaine, persil, sarriette, sauge, serpolet.
Temps de déshydratation		Au soleil : 1 à 3 jours, en tournant régulièrement. Au four : 5 à 7 heures à température basse (40 à 50 °C). Au déshydrateur : 8 à 15 heures à 50 °C.

Conseil

Que la déshydratation du fromage serve à le conserver, à l'affiner ou à préparer des apéritifs, dans tous les cas, il est préférable de placer le fromage sur du papier absorbant pour résorber les fuites éventuelles.

Il est possible aussi de déshydrater du fromage râpé (de type gruyère ou autre) afin de le sortir au fur et à mesure de son utilisation, car il est vrai que ce type de fromage moisit rapidement une fois râpé, bien qu'il soit conservé au frais.

Pour du fromage râpé, 3 à 4 heures de séchage au soleil suffisent, ou bien 1 à 2 heures au four ou au déshydrateur.

Les associations fromage et fruits séchés ou secs

Un apéritif original et délicieux ? Roulez des dés de fromage déjà déshydratés dans un blanc d'œuf rapidement battu à la fourchette, puis dans des fruits séchés grossièrement hachés ou des fruits secs concassés. Le blanc d'œuf aidera le fruit ou les éclats à adhérer.

Privilégiez les fruits acides (mûres, cassis, kiwi, groseilles...) pour les dés de fromage au goût plutôt doux, comme le cheddar, le gouda, le saint-nectaire, la mimolette, l'edam, le cantal... et les fruits doux (banane, pêche, abricot, ananas, poire, pomme...) pour les dés de fromage au goût plus prononcé, comme le munster, le maroilles, le pont-l'évêque, le reblochon, le camembert, le livarot, l'époisses...

Concassez les fruits secs en les passant rapidement au mixeur, au blender ou au mortier, sans les transformer en poudre. Les fromages se marient très bien avec les noix, les pistaches, les noix macadamia, les noix du Brésil, les cacahuètes, les noisettes, les amandes, les pignons de pin, les noix de pécan ou de cajou.

Conseil

Faites griller rapidement les fruits secs concassés à la poêle antiadhésive, sans matière grasse, puis laissez-les refroidir avant d'y rouler vos morceaux de fromages.

Quelques associations fruits déshydratés et fruits secs particulièrement heureuses

- Poire, pistaches
- Pêche, noix de cajou
- Banane, noix du Brésil
- Cerise, amandes
- Melon, noisettes

À vous d'imaginer les vôtres selon vos goûts et ceux de vos convives !

Brochettes méli-mélo de roquefort, poires et pignons de pin

Recette utilisant du roquefort, des poires et des pignons de pin déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 10 min

Pour 6 personnes

- 30 jolis dés de roquefort déshydratés
- 36 dés de poires déshydratés
- 50 g de pignons de pin déshydratés
- 2 blancs d'œufs
- 6 piques à brochettes en bois

1) Faites sauter les pignons de pin dans une petite poêle à sec jusqu'à ce qu'ils commencent à roussir. Laissez-les refroidir, puis écrasez-les grossièrement dans un blender ou un mortier. Placez-les dans une assiette creuse.
2) Dans un bol, battez les blancs d'œufs à la fourchette.
3) Passez rapidement les dés de roquefort dans les blancs d'œufs, puis dans les pignons sur toutes leurs faces pour bien les enrober.
4) Enfilez sur chaque pique 6 dés de poire et 5 dés de roquefort, en alternant. Commencez et finissez par les poires.
5) Présentez ces brochettes piquées sur un fruit.

Briouats de chèvre au persil

Des cigares croustillants abritant une farce très «bergerie». Pour les amateurs de nature.

Recette utilisant du persil et du fromage déshydratés.

Temps de réhydratation du persil : 5 min
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personnes

- 6 feuilles de brick
- 200 g de miettes de fromage de chèvre déshydraté
- 3 cuil. à soupe de persil haché déshydraté
- 50 g de beurre fondu
- 1/2 cuil. à café rase de piment en poudre

1) Préchauffez le four à 180 °C.
2) Étalez les feuilles de brick en les laissant sur leur feuille de papier sulfurisé.
3) Coupez-les en deux, placez sur chaque bordure droite des miettes de fromage que vous parsèmerez de persil et de piment en poudre. Roulez chaque brick en cigare.
4) Installez les 12 cigares sur la plaque du four. Humectez-les de beurre fondu et enfournez pour 15 minutes en surveillant bien. Sortez-les dès qu'ils dorent. Servez aussitôt.

Conseil

Inutile de saler, le fromage l'est assez.

Cuirs de fruits et de légumes

Le cuir est une purée de fruit ou de légume étalée dans le four ou le déshydrateur (c'est plus ardu au soleil car la durée de séchage est longue et la préparation risque de s'abîmer), puis découpée et roulée sur elle-même pour être conservée. C'est l'une des techniques de base les plus usitées en déshydratation. Les cuirs de fruits sont présentés aux enfants comme des bonbons, et ils en raffolent.

À savoir

Tous les fruits et légumes se prêtent à cette pratique. Les fruits doivent être bien mûrs. Les cuirs sont une alternative agréable et originale à un en-cas et remplacent avantageusement les friandises.

Les cuirs de fruits

Il est possible de mélanger plusieurs fruits.

Pour 1 kg de fruits

Temps de déshydratation : au four (5 à 8 h) ou au déshydrateur (6 à 10 h)

1) Épluchez si nécessaire, lavez et équeutez vos fruits.
2) Coupez les fruits en morceaux, puis passez-les au blender afin d'obtenir une purée très homogène.
3) S'il s'agit de fruits très liquides (fraises, agrumes…), passez-les rapidement dans une passoire fine afin de filtrer le jus, que vous conserverez pour une autre utilisation.
4) Ajoutez éventuellement du sucre, des épices, un arôme liquide, ou bien incorporez des graines ou des fruits secs concassés (voir la liste ci-contre).
5) Étalez la purée sur une feuille spéciale déshydratation ou sur du papier cuisson coupé aux bonnes dimensions dans l'appareil ou dans le four, uniquement si celui-ci est ventilé ou à chaleur tournante car il est impossible de tourner le cuir à mi-séchage.
6) Lorsque les bords du cuir se soulèvent et se détachent facilement, c'est prêt. Vous devez pouvoir presser le cuir de part en part sans qu'il se déforme. Si le séchage est inégal, poursuivez la déshydratation pendant 20 minutes environ.
7) Découpez des tranches de 6 à 8 cm de large et roulez-les sur elles-mêmes. Conservez dans une boîte hermétique ou des gros bocaux à joint pendant 5 à 6 mois.

Les ajouts avant déshydratation

- Épices : anis, cannelle, clou de girofle en poudre, graines de vanille.
- Jus de citron afin de stabiliser la couleur du cuir.
- Miel, sucre ou sucre glace, cassonade, sirop d'érable.
- Graines : courge, lin, sésame.
- Noix de coco râpée.
- Fruits secs concassés : amandes, cacahuètes, noisettes, noix, noix du Brésil, noix de macadamia, noix de pécan.
- Arômes liquides (voir la liste proposée page 22).

Les cuirs de légumes

Il est tout à fait possible de mélanger plusieurs légumes.

Pour 1 kg de légumes cuits

Temps de déshydratation : au four (5 à 8 h) ou au déshydrateur (6 à 10 h)

1) Mélangez éventuellement les légumes cuits et réduits en purée fine entre eux.
2) Assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Ajoutez les épices de votre choix (voir la liste ci-contre) ou un arôme liquide. Incorporez si vous le souhaitez des fruits secs concassés ou des dés de fromage déshydratés.
3) Étalez la purée sur une feuille spéciale déshydratation ou sur du papier cuisson dans l'appareil ou dans le four, uniquement si celui-ci est ventilé ou à chaleur tournante car il est impossible de tourner le cuir à mi-séchage.
4) Lorsque les bords du cuir se soulèvent et se détachent facilement, c'est prêt. Vous devez pouvoir presser le cuir de part en part sans qu'il se déforme. Si le séchage est inégal, poursuivez la déshydratation pendant 20 minutes environ.
5) Découpez des tranches de 6 à 8 cm de large et roulez-les sur elles-mêmes. Conservez dans une boîte hermétique ou des gros bocaux à joint, pendant 5 à 6 mois.

Attention !

Avant de réaliser un cuir de légumes, il est impératif de cuire les légumes auparavant.

Les ajouts avant déshydratation

- Épices ou condiments : 4 épices, gingembre en poudre, poivre, ail, échalote ou oignon en poudre...
- Sel.
- Fruits secs concassés : amandes, noisettes, noix.
- Dés de fromage déshydratés.
- Arômes liquides (voir la liste proposée page 26).

À savoir

Les feuilles « spécial déshydratation » vous permettront d'étaler vos purées sans que le liquide ne se répande. On les trouve dans les magasins qui vendent des déshydrateurs et sur les sites spécialisés, par correspondance. Leur coût moyen est de 10 euros. Un rouleau de papier cuisson remplit le même office.

Conseil

Les cuirs de fruits comme de légumes sont un moyen idéal de décliner des produits trop mûrs ou d'aspect peu engageant. Privilégiez les fins de marchés, lorsqu'il ne reste sur les étals que les invendus avec des défauts (vilains ne signifie pas moisis ou pourris), pour les acquérir à très bas prix.

Sushis de cuir de mangue au blanc-manger de coco

Un accord tropical très subtil pour le dessert ou le goûter. On ne compte plus les différentes sortes de mangues aux Antilles, les plus prisées étant les 'Julie' (greffées donc non filandreuses), les 'Bassignac' (au goût de rhum), les 'Joséphine' (en hommage à Joséphine de Beauharnais), les 'Divine' (forcément délicieuses) et... toutes les autres.

Recette utilisant de la noix de coco râpée déshydratée.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 10 min
Temps de réfrigération : 3 h minimum

Pour 6 personnes

- 6 rouleaux de cuir de mangue de 5 cm de largeur sur 20 cm de longueur
- 125 g de noix de coco râpée déshydratée
- 25 cl de lait
- 125 g de sucre en poudre
- 25 cl de crème fleurette
- 5 feuilles de gélatine
- 1 plaque en silicone de 6 moules à cannelés (ou à défaut, des petits ramequins)

1) Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide.
2) Faites infuser la noix de coco dans le lait à feu frémissant durant 4 minutes. Laissez tiédir, puis récupérez le liquide à travers un linge en pressant bien (vous pourrez utiliser la pulpe de coco pour un gâteau).
3) Incorporez au lait de coco obtenu la gélatine ainsi que le sucre en poudre. Faites-les fondre complètement.
4) À l'aide d'un batteur, montez la crème fleurette en chantilly bien ferme. Mélangez-la délicatement au lait de coco.
5) Répartissez la préparation dans les moules et placez-les au frais pendant au moins 3 heures.
6) Au moment de servir, démoulez délicatement et enroulez chaque blanc-manger avec un cuir de mangue, en faisant se chevaucher les extrémités sur 2 cm. Vous pouvez les aider à tenir à l'aide d'un cure-dent.

Le saviez-vous ?

Durant la saison, on attache traditionnellement un cochon sous le manguier afin qu'il se nourrisse des innombrables fruits tombés à terre, d'où l'expression « élever le cochon sous le manguier », ce qui apporte à sa chair un goût irrésistible.

Variante

Vous pouvez réaliser la même recette avec un cuir de bananes, de pêches ou de melon.

Bouchées de cuir de coings au fromage brousse

Une partition sucrée-salée très facile à réaliser pour un résultat assez spectaculaire à proposer en apéritif. C'est à vous de réaliser des bouchées plus ou moins épicées selon votre goût et celui de vos convives. N'hésitez pas à jouer sur les épices qui se prêtent pratiquement toutes à cet accord.

Recette utilisant des échalotes, du persil et des graines de courge déshydratés.

Temps de réhydratation des échalotes et du persil : 5 min
Temps de préparation : 25 min
Temps de réfrigération : 2 h

Pour 6 personnes

- 6 rouleaux de cuir de coings de 6 à 8 cm de largeur sur 20 à 22 cm de longueur
- 6 petits fromages en faisselle de brebis, de vache ou de chèvre très égouttés
- 2 cuil. à café d'échalotes déshydratées
- 3 cuil. à soupe rases de persil haché déshydraté
- 3 cuil. à soupe rases de graines de courge déshydratées
- 1/4 cuil. à café de piment d'Espelette moulu
- sel, poivre

1) Réhydratez les échalotes et le persil pendant 5 minutes dans un petit bol d'eau tiède, puis égouttez bien. Mettez les graines de courge à dorer à sec dans une casserole antiadhésive. Laissez refroidir.
2) Dans un petit saladier, écrasez les fromages avec les échalotes et le persil. Ajoutez les graines de courge et le piment, assaisonnez à discrétion.
3) À l'aide d'une cuillère, tassez le fromage dans les faisselles afin qu'il reprenne sa forme. Réservez au frais au moins 2 heures pour le faire durcir.
4) Au moment de servir, démoulez chaque faisselle et entourez d'une languette de cuir de coings en la faisant se chevaucher sur 2 cm. Vous pouvez l'aider à tenir à l'aide d'un cure-dent.

Conseil

Si vous servez ces bouchées sur un lit de salade ou de quinoa, ou une purée bien relevée de lentilles corail, vous obtiendrez une entrée parfaite. Privilégiez alors un pain aux céréales ou aux noix.

Chips salées ou sucrées

De nombreux légumes et quelques fruits (pas trop mûrs) se prêtent à la réalisation de chips croquantes. Impossible, car trop longue et trop fastidieuse, à réaliser au soleil, cette technique est très facile au four ou au déshydrateur électrique. Là encore, il s'agit de l'une des techniques de base les plus prisées de la déshydratation.

Des chips plus ou moins croustillantes, nature ou parfumées

- Séchées au four à température haute (180 à 200 °C) pendant 45 à 60 minutes, les chips seront très croustillantes.
- Passées au déshydrateur pendant 4 à 6 heures, les chips seront sèches, mais moins croustillantes.

Avant le séchage, vous pouvez les faire sécher nature ou encore les saupoudrer d'épices, et badigeonner d'huiles variées les chips de légumes.

À savoir

Une mandoline est indispensable pour réaliser ces chips.

Chips salées

Convient particulièrement pour les aubergines, les betteraves, les carottes, le céleri-rave, les citrouilles, les concombres, les courgettes, les navets, les poivrons, les pommes de terre, les salsifis, les rutabagas, les patates douces, les tomates, les topinambours... et tout autre légume qui peut être émincé à l'aide d'un couteau économe.

1) Pelez les légumes qui le nécessitent (citrouille, carottes, concombre, navets, pommes de terre...). Coupez-les finement en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline.

2) Saupoudrez-les éventuellement d'épices de votre choix ou de sel, aromatisé ou non. Vous pouvez également les badigeonner rapidement au pinceau sur leurs deux faces avec de l'huile d'olive, de noix, de noisette, de sésame...

3) *Séchage au four.*
Placez les rondelles dans le four préchauffé à 180 °C. Au bout de 25 minutes, retournez-les et augmentez la température à 200 °C . Contrôlez au bout de 25 à 30 minutes. Sortez les chips du four si elles sont à votre goût, sinon poursuivez le séchage en vérifiant toutes les 5 minutes.

Séchage au déshydrateur.
Placez les rondelles dans le déshydrateur à température maximale (60 à 65 °C) pendant 2 heures, puis continuez 4 à 5 heures à 45 °C.

Chips sucrées

Convient particulièrement pour les bananes, les coings, les melons, les pêches, les pommes et les poires.

1) Coupez finement vos fruits en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline.

2) Saupoudrez éventuellement les rondelles de cannelle, anis, cardamome, muscade, fève tonka en poudre ou de sucre glace (facultatif).

3) *Séchage au four.*
Placez les rondelles dans le four préchauffé à 180 °C. Au bout de 25 minutes, retournez-les et augmentez la température à 200 °C. Contrôlez au bout de 25 à 30 minutes. Sortez les chips du four si elles sont à votre goût, sinon poursuivez le séchage en vérifiant toutes les 5 minutes.

Séchage au déshydrateur.
Placez les rondelles dans le déshydrateur à température maximale (60 à 65 °C) pendant 2 heures, puis continuez 4 à 5 heures à 45 °C.

Attention !

Conservez ces chips sucrées ou salées dans un bocal ou une boîte hermétique afin qu'elles ne ramollissent pas.

Jujubes maison

Derrière ce terme plutôt enfantin se cachent des dés de fruits gélifiés, appréciés des enfants et des grands enfants. Il suffit de réaliser des jus de fruits très concentrés à partir de produits déshydratés, d'y faire dissoudre de la gélatine alimentaire et de laisser prendre quelques heures au frais avant de les détailler en cubes. Très prisées pour les goûters d'été, ces friandises sont généralement roulées dans du sucre une fois découpées.

À savoir

Il existe différentes sortes de gélatine alimentaire : l'agar-agar (extrait d'algues), la gélatine en poudre et les feuilles de gélatine. Vous les trouverez au rayon pâtisserie de votre supermarché. Un sachet d'agar-agar de 2 g a un pouvoir gélifiant qui équivaut à 3 feuilles de gélatine ou à 1 sachet de 6 g de gélatine en poudre.

Recette de base

Tous les accords sont permis, n'hésitez pas à pratiquer des associations audacieuses, mariant le doux et l'acidulé.

Recette utilisant des fruits déshydratés au choix.

Temps de réhydratation : 15 min
Temps de préparation : 30 min
Temps de réfrigération : 2 à 3 heures

Pour 6 personnes

- 250 g de fruits en dés ou en tranches déshydratés
- 40 cl d'eau tiède
- 200 g de sucre en poudre
- 1 sachet de 6 g de gélatine alimentaire, 1 sachet de 2 g d'agar-agar ou 3 feuilles de gélatine
- 3 cuil. à soupe rases de sucre glace
- 2 cuil. à soupe rases de fécule de maïs (Maïzena)

Attention !

Le pouvoir gélifiant de l'agar-agar est neutralisé si vous l'associez à du jus de citron.

Conseil

On trouve de jolis moules pour bonbons de formes diverses déclinant souvent les super-héros de nos chères têtes blondes ou brunes, au rayon des ustensiles de cuisine des grandes surfaces.

1) Faites réhydrater les fruits dans l'eau tiède durant 15 minutes. Mixez très finement avec le sucre en poudre.
2) Préparez la gélatine sous la forme de votre choix, en vous conformant aux indications données sur l'emballage : l'agar-agar dilué dans un peu d'eau froide doit bouillir 2 minutes ; la gélatine en poudre fond dans de l'eau froide avant d'être incorporée dans un liquide chaud ; les feuilles de gélatine doivent ramollir dans de l'eau tiède avant utilisation. Mélangez la gélatine au jus de fruit.
3) Versez le liquide dans des petits moules à bonbons ou des bacs à glaçons et placez au frais pendant 2 à 3 heures afin qu'il prenne.
4) Démoulez soigneusement et roulez dans le mélange de sucre glace et de fécule de maïs. Conservez dans un bocal hermétique. Les jujubes friandises se conservent plusieurs semaines en bocal (à condition d'être rangées à l'abri du regard des gourmands !).

Les boissons et sauces

Des boissons simples, des cocktails sophistiqués, des smoothies, des jus de fruits ou de légumes sont réalisables en un rien de temps à partir de produits déshydratés et à l'aide d'un blender ou d'un mixeur. Avec les fruits déshydratés, il est également possible de faire des vins qui vont maturer lentement et qui feront de délicieux apéritifs. Quant à la confiture de vieux garçon, elle est incontournable dans bien des familles et sa recette se transmet confidentiellement, accompagnée de l'explication : elle est tellement facile à préparer que même les vieux garçons incapables de se faire cuire un œuf y parviennent !

Les associations harmonieuses

Fruits :
- Pomme, melon, citron
- Pêche, ananas, menthe
- Quetsche, banane
- Avocat, banane, clémentine
- Kiwi, basilic
- Pomme, datte, cerfeuil
- Abricot, cassis, poire
- Raisin, citron, estragon
- Figue, mangue, mûre
- Orange, pamplemousse, pastèque
- Reine-claude, rhubarbe
- Fraise, framboise, citron, aneth

Légumes :
- Carotte, épinard
- Carotte, cresson
- Poivron, tomate, basilic
- Céleri-branche, citrouille, thym
- Mâche, radis
- Tomate, oignon blanc, estragon
- Maïs, betterave
- Courge, fenouil, sauge
- Tomate, citron

Fruits et légumes :
- Betterave, cassis, citron
- Fenouil, abricot
- Courgette, figue, fraise
- Concombre, cresson, datte
- Clémentine, épinard, romarin
- Poire, poivron
- Myrtille, navet
- Pastèque, petit pois, persil
- Cerise, courgette

UN BLENDER OU UN MIXEUR

N'hésitez pas à investir dans ce type d'appareil. On en trouve à des prix très compétitifs (autour de 30 euros) qui suffisent parfaitement pour effectuer des jus express. Vous pourrez ainsi offrir toute l'année à votre famille et à vos amis des boissons vitaminées pour les petits-déjeuners, des bons smoothies originaux pour le goûter des enfants, des cocktails rapidement dosés, alcoolisés ou non, tellement pratiques lors des visites imprévues.

Cet appareil est indispensable dans les recettes qui suivent.

Jus de fruit ou de légume express

Recette utilisant des fruits ou des légumes déshydratés au choix ou en mélange.

Temps de réhydratation : 10 à 25 min
Temps de préparation : 5 min

Pour 6 verres

- 1 litre d'eau
- 100 à 150 g de morceaux de fruits ou de légumes déshydratés
- assaisonnement (facultatif) : sucre, miel, sel, poivre...

Conseil

N'hésitez pas à agrémenter ces jus d'assaisonnements variés selon vos goûts : cassonade, miel, sirop d'érable, sauce soja, sauce Worcestershire, Tabasco, traits de vinaigres aromatisés... On trouve des vinaigres très originaux au gingembre, à la cive, à la vanille, au piment...

1) Faites infuser les morceaux de fruits ou de légumes déshydratés dans 1 litre d'eau froide ou tiède, entre 10 et 25 minutes.
2) Versez le tout dans le blender. Mixez jusqu'à l'obtention d'un jus sans grumeaux. Assaisonnez si nécessaire et servez aussitôt.

À savoir

Il est utile de réhydrater les morceaux quelques minutes afin de pouvoir les mixer uniformément, sinon vous obtiendriez plutôt un granité désagréable. Vous pouvez compléter ces jus par des fines herbes qui en rehausseront subtilement le goût.

Sauce Worcestershire maison

Ce condiment anglais sucré-salé tient son nom de sa ville de création, Worcester, dans le Worcestershire. Incontournable dans le steak tartare, cette sauce s'est largement imposée et apporte une touche inimitable à de nombreux plats et boissons.

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 25 min

Pour une bouteille de 1 litre

- 25 cl de vinaigre de vin rouge
- 25 cl de vinaigre blanc ou de cidre
- 20 cl de sauce soja
- 25 cl de mélasse
- 1 oignon déshydraté
- 2 gousses d'ail déshydraté
- 1 cuil. à café de moutarde
- 3 clous de girofle
- 1 cuil. à café rase de cannelle en poudre
- 1 cuil. à café de gingembre déshydraté râpé
- 1 cuil. à café rase de piment d'Espelette en poudre
- 1/4 cuil. à café de poivre noir moulu

Variante

Vous pouvez remplacer le piment d'Espelette par un petit piment oiseau frais. Dans ce cas, retirez soigneusement les graines intérieures et lavez-vous aussitôt les mains car si vous touchez vos yeux, ça va brûler !

1) Versez les deux vinaigres et la sauce soja dans une casserole. Ajoutez la mélasse et faites-la fondre dans le mélange.
2) Ajoutez l'oignon et l'ail pelés et ciselés, puis la moutarde et les épices.
3) Laissez épaissir pendant 20 minutes environ, en remuant constamment. Laissez ensuite refroidir.
4) Filtrez à travers une mousseline ou un chinois et versez dans une bouteille. Conservez au frais pendant 1 an ou plus.

Les smoothies

On appelle smoothies ces boissons à base de jus de fruits ou de légumes, de morceaux de fruits ou de légumes, de glace, de yaourt, de lait, de lait végétal, d'épices, de fines herbes, le tout mixé finement pour être servi dans un grand verre avec l'indispensable paille. Il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts. Il est très facile de réaliser des smoothies à partir de produits déshydratés, quelle que soit leur forme. Pour un résultat plus onctueux, réhydratez vos produits pendant quelques minutes avant le mixage.

Tous les accords sont permis !

Vous pouvez mélanger des produits frais et des produits déshydratés, les mixer avec de la glace dont le parfum s'accordera avec les autres arômes, avec de l'eau, du lait, des jus de fruits ou de légumes, une brique de crème liquide, ajouter des noisettes de tofu...

Recette à base de smoothie aux fruits et aux légumes

Recette utilisant des fruits ou des légumes déshydratés au choix.

Temps de réhydratation : 5 à 10 min
Temps de préparation : 5 min

Pour 6 verres

- 300 g de tranches ou dés de fruits ou de légumes déshydratés
- 1/2 litre d'eau, de jus de fruits ou de légumes ou de lait
- facultatif : 4 boules de glace ou sorbet de votre choix ou 2 yaourts nature (ou aromatisés dans le cas d'un smoothie sucré), ou encore 4 petits-suisses nature, 50 g de tofu, 1 brique de 25 cl de crème liquide ou de lait végétal...

1) Réhydratez vos fruits ou légumes dans de l'eau tiède pendant 5 à 10 minutes en fonction de leur texture.
2) Versez le tout (eau incluse) dans le blender et ajoutez les compléments de votre choix. Mixez finement et répartissez dans les verres.

Épices pour les smoothies sucrés :
anis étoilé, badiane, cannelle, cardamome, épices spéculoos, fève tonka en poudre, gingembre, macis, muscade, vanille...

Épices pour les smoothies salés :
absolument toutes !

Smoothie vert bonne mine

Recette utilisant des fruits ou des légumes déshydratés au choix.

Temps de réhydratation : 5 à 10 min
Temps de préparation : 5 min

Pour 6 verres

- 300 g de tranches ou dés de fruits ou de légumes déshydratés
- fines herbes déshydratées (ou fraîches), fanes de carottes, de radis ou de navet, feuilles d'épinard, feuilles de salade au choix...
- assaisonnement et épices à discrétion

1) Réhydratez les fruits ou légumes dans de l'eau tiède pendant 5 à 10 minutes en fonction de leur texture, et éventuellement les fines herbes déshydratées.
2) Versez le tout (eau incluse) dans le blender et ajoutez les feuilles vertes fraîches et l'assaisonnement de votre choix. Mixez finement et répartissez dans les verres.

Les cocktails

Là encore, un blender est indispensable afin de mixer très finement les morceaux. Voici quelques-uns des cocktails les plus faciles à réaliser à partir de fruits déshydratés. L'intérêt, c'est que vous pouvez les préparer en quantité et les conserver au frais pendant 2 à 3 mois, voire plus. Inventez vite les vôtres !

La pina colada

Le cocktail antillais par excellence. On le doit à l'imagination d'un barman anonyme. À consommer bien frais et avec modération.

Recette utilisant de la noix de coco et de l'ananas déshydratés.

Temps de réhydratation-macération : 3 à 5 jours
Temps de préparation : 15 min

Pour 1 litre

- 1 litre de rhum blanc
- 4 cuil. à soupe rases de noix de coco râpée déshydratée
- 3 tranches ou 3 cuil. à soupe de dés ou cubes d'ananas déshydratés

1) Faites macérer les fruits dans le rhum durant 3 à 5 jours, puis pressez-les pour exprimer tout le jus et jetez-les.
2) À consommer frais, avec des glaçons.

Le fabrizio

D'origine inconnue, cette boisson est idéale pour mettre rapidement de l'ambiance.

Recette utilisant des framboises et des zestes de citron déshydratés.

Temps de réhydratation-macération : une nuit (10 h)
Temps de préparation : 15 min

Pour 1 litre

- 70 cl de vodka
- 30 cl de sucre de canne liquide
- 5 zestes de citron déshydratés
- 100 g de framboises déshydratées

1) Faites macérer les fruits déshydratés pendant une nuit dans le mélange de vodka et de sucre de canne.
2) Filtrez en pressant bien les fruits. Conservez au frais en bouteille pendant plusieurs semaines.

La sangria

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, cette boisson remonte loin dans l'histoire, à l'époque où les Romains qui ont envahi l'Espagne refusent de boire de l'eau (réputée pour transmettre des virus), et font pousser des vignes. Ils produisent un vin acide baptisé sangria parce qu'il rappelle le sang de leurs batailles, qu'ils adoucissent en y faisant macérer des fruits et des épices.

Recette utilisant des zestes et des fruits déshydratés au choix.

Temps de réhydratation-macération :
1 nuit (10 h)

Temps de préparation : 5 min

Pour 1 litre

- 1 bouteille de 75 cl de vin rouge corsé
- 1 verre d'alcool : Cointreau, Grand Marnier, triple sec...
- 3 ou 4 zestes d'orange déshydratés
- 3 ou 4 zestes de citron déshydratés
- 5 cuil. à soupe de dés de fruits variés déshydratés
- 4 cuil. à soupe rases de sucre en poudre
- 1 grosse pincée de cannelle
- 1,5 gousse de vanille

1) Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

2) Laissez macérer au frais pendant une nuit.

Conseil

Cette sangria se conserve plusieurs semaines au frais. Certains la servent en y ajoutant un trait de limonade. C'est une affaire de goût.

Le barnabé

À éviter en plein soleil !

Recette utilisant de la menthe, des poires et des myrtilles déshydratées.

Temps de réhydratation-macération :
1 semaine
Temps de préparation : 10 min

Pour 1 litre

- 1 bouteille de gin de 7 cl
- 100 g de miel liquide
- 4 cuil. à soupe de dés de poires déshydratés
- 4 cuil. à soupe rases de myrtilles déshydratées
- 2 cuil. à café rases de feuilles de menthe déshydratées

1) Diluez le miel dans le gin, puis ajoutez les fruits et la menthe. Laissez macérer pendant une petite semaine.
2) Filtrez à travers un chinois ou une mousseline et conservez au frais pendant plusieurs mois.

L'espiègle

On se doute que ce cocktail doit son nom au comportement de ses consommateurs assidus. Une boisson très subtile.

Recette utilisant des pêches déshydratées.

Temps de réhydratation-macération :
1 nuit (10 h)
Temps de préparation : 5 min

Pour 1 litre

- 1 bouteille de 75 cl de vin blanc de type Sancerre
- 15 cl de Cointreau ou de Grand Marnier
- 1 tasse (100 g environ) de dés de pêches déshydratés

1) Faites macérer les dés de pêches dans le vin blanc additionné du Cointreau ou du Grand Marnier pendant toute une nuit.
2) Filtrez soigneusement et servez bien frais.

Conseil

N'hésitez pas à réaliser un soufflé glacé ou un gâteau avec les dés de pêches restants.

La confiture de vieux garçon

Derrière ce terme aussi croustillant que désuet se cachent des morceaux de fruits variés macérés dans de l'eau-de-vie à 50° que les anciens petits garçons adorent déguster, traditionnellement après le café lorsque la tasse est encore tiède, ce qui amplifie le goût de ce breuvage. C'est une excellente idée de cadeau pour un oncle ou un grand-oncle à qui l'on ne sait jamais quoi offrir. À anticiper cependant, car cette confiture qui n'en a que le nom doit vieillir entre 3 et 6 mois avant d'être dégustée.

Recette utilisant tous les fruits déshydratés dont vous disposerez.

Temps de réhydratation-macération : 3 à 6 mois

Temps de préparation : 5 min de temps en temps

Pour un bocal hermétique (avec joint) de 2 litres

- 1 litre d'eau-de-vie à 50°
- 1 kg de fruits déshydratés de la forme de votre choix

1) Versez l'eau-de-vie dans le bocal.
2) Placez les fruits au fur et à mesure de leur séchage, semaine après semaine ou mois après mois, en alternant les couches et les couleurs afin de réaliser un chef-d'œuvre.
3) Avant de l'offrir, ornez le couvercle d'un cercle de tissu de Vichy (ou autre) en le faisant tenir avec un élastique.

À savoir

Ce qu'il y a d'admirable avec cette recette simplissime, c'est qu'absolument tous les fruits s'y prêtent et que le bocal peut être rempli au fil des saisons.

Les rhums arrangés

Incontournables dans les pays d'outre-mer, ils se réalisent en quelques minutes et macèrent durant des mois, souvent en plein soleil, sur le toit des maisons. Les Guyanais, les Martiniquais, les Guadeloupéens et les Réunionnais pensent tous que leur rhum local est le meilleur et possèdent dans leurs bars de nombreuses bouteilles de différents rhums arrangés. Il faut dire que l'exubérance des fruits permet toutes les audaces.

Rhum arrangé vanille ananas (Réunion)

Longtemps baptisée l'île Bourbon à cause de sa production de vanille, cette île décline cette gousse dans la plupart des desserts et boissons.

Recette utilisant de la vanille et de l'ananas déshydratés.

Temps de réhydratation-macération : 4 mois minimum

Temps de préparation : 5 min

Pour un bocal hermétique (à joint) de 2 litres

- 2 litres de rhum Charrette
- 100 g de tranches ou dés d'ananas déshydratés
- 2 gousses de vanille déshydratées
- 125 g de cassonade

1) Mettez les ingrédients dans le bocal et couvrez avec le rhum.
2) Laissez macérer au frais pendant 4 mois minimum avant de consommer.

Rhum arrangé Shrubb de Noël (Antilles)

Le « rhum de 40 jours » est servi traditionnellement pour Noël. À base de zestes d'orange, c'est un délice qui se boit comme du petit-lait – on s'en souvient pour la seconde fois ! Dès le mois de septembre, les longues guirlandes de zestes sèchent sur les terrasses en prévision de confectionner cette recette.

Recette utilisant des zestes d'orange déshydratés.

Temps de réhydratation-macération : 40 jours
Temps de préparation : 5 min + 5 min

Pour un bocal hermétique (à joint) de 1,5 litre

- 1 litre de rhum local (Damoiseau ou Bologne pour la Guadeloupe, Dillon ou Clément pour la Martinique)
- les zestes déshydratés de 3 oranges
- 1 bâton de cannelle
- 1/4 litre de sucre de canne liquide

1) Mettez les zestes, le bâton de cannelle et le rhum dans un bocal hermétique de 1,5 litre. Placez au soleil pendant une semaine en retournant régulièrement le bocal.
2) Ajoutez le sucre de canne, refermez et remettez au soleil pour un mois encore.

Rhum arrangé du soleil (Guyane)

Sans sucre !

Recette utilisant des mangues, des bananes et le zeste d'un citron vert déshydratés.

Temps de réhydratation : 1 mois minimum
Temps de préparation : 10 min

Pour un bocal hermétique (à joint) de 2 litres

- 1,5 litre de rhum La Belle Cabresse
- 50 g de tranches ou dés de mangues déshydratés
- 25 g de tranches de bananes déshydratées
- le zeste déshydraté de 1 lime (petit citron vert)
- 2 maracujas ou fruits de la passion

1) Versez les fruits déshydratés dans le bocal et couvrez avec le rhum.
2) Ouvrez les maracujas en deux et, à l'aide d'une petite cuillère, recueillez la chair graineuse pour l'ajouter au reste. Fermez bien et laissez macérer au soleil pendant 1 mois minimum en tournant régulièrement le bocal.

Variante

Tous les fruits locaux déshydratés au fil des saisons peuvent être utilisés pour cette recette.

Les vins aux fruits

Tous les fruits se prêtent à la fabrication du vin. Il existe un nombre infini de recettes. Personnellement j'utilise toujours la même, simple et efficace.

Recette utilisant des fruits déshydratés au choix.

Temps de réhydratation-macération : 1 mois minimum
Temps de préparation : 10 min

Pour 1 litre de vin de fruits

- 100 g de fruits déshydratés
- 100 g de sucre en poudre
- 1 verre d'eau-de-vie de fruits à 45° ou 50°
- 75 cl de vin blanc
- 1 gousse de vanille (facultatif)

1) Mettez tous les ingrédients dans une bouteille de 1 litre (attention, celle du vin ne fait que 75 cl). Rebouchez soigneusement.
2) Laissez mûrir à la cave, dans l'obscurité, pendant 1 mois au moins.

Variante

Vous pouvez mélanger les fruits selon vos goûts.

Le vin de fenouil

Très original, il va dérouter vos convives qui chercheront ce qui se cache derrière ce petit goût anisé.

Recette utilisant du fenouil et un zeste d'orange déshydratés.

Temps de réhydratation-macération : 4 jours
Temps de préparation : 15 min
Temps de repos : 10 jours

Pour 1 litre de vin de fenouil

- 30 g de tiges ou dés de fenouil déshydratés
- 1 joli zeste d'orange déshydraté
- 30 cl d'eau-de-vie de fruits à 45° ou 50°
- 75 cl de vin blanc
- 100 g de sucre en poudre

1) Immergez les morceaux de fenouil et le zeste d'orange dans l'eau-de-vie, dans un bocal hermétique, et laissez macérer à température ambiante pendant 4 jours.
2) Filtrez dans un chinois et versez l'eau-de-vie dans une bouteille de 1 litre. Ajoutez le vin blanc et le sucre. Laissez mûrir au frais pendant 10 jours minimum avant de consommer.

À noter

Ce vin se conserve au frais pendant des semaines.

Cuisiner au déshydrateur

Le déshydrateur permet de réaliser des recettes très originales, prêtes à êtres servies, comme le saumon confit au miel, les magrets de canard au sirop d'érable, le poisson au curry et tant d'autres. Il fait alors office de four à chaleur basse, qui cuit un aliment longuement et tout en douceur. N'hésitez pas à innover et à vous servir de votre appareil comme d'un outil formidable pour réaliser des mets inattendus. La déclinaison des possibilités est infinie et vous pouvez créer vos propres spécialités.

Combiner deux modes de cuisson

Un rôti de bœuf, après avoir été doré au beurre, peut passer quelques heures dans le déshydrateur pour une cuisson lente et en profondeur, le rendant tendre et onctueux à souhait.

Un précieux allié pour l'organisation

Un autre intérêt d'utiliser son déshydrateur comme mode de cuisson est qu'il est possible de mettre un aliment ou un plat à déshydrater le matin ou à midi pour l'apéritif ou le dîner.

Jerky de bœuf

Nourriture emblématique des États-Unis, le jerky fait partie, si l'on en croit la rumeur, de la nourriture de base des astronautes. Les Indiens d'Amérique connaissent cette recette depuis des siècles : le jerky s'appelle chez eux pemmican et n'est pas haché, mais également frotté d'épices, puis séché au soleil et au vent. Le jerky peut être consommé sec, à l'apéritif, en randonnée, ou bien réhydraté dans une soupe, un bouillon, un plat à base de légumes, de nouilles ou de riz.

Temps de préparation : 15 min
Temps de marinade : 2 à 3 h
Temps de déshydratation-cuisson :
6 h environ à 60 °C, puis 50 °C

Pour 6 personnes

- 1 kg de viande hachée de bœuf
- 1 oignon mixé
- 1/2 cuil. à café de thym en poudre
- 1 cuil. de Tabasco
- 6 cuil. à soupe de sauce soja
- 3 cuil. à soupe de sauce Worcester
- 1/2 cuil. à café rase de muscade en poudre
- 1 cuil. à soupe rase de sel
- 1 cuil. à café rase de poivre

1) Mélangez intimement tous les ingrédients, sauf la viande, pour faire une marinade.
2) Formez des boulettes de viande et mettez-les à mariner pendant 2 à 3 heures.
3) Égouttez la viande. À la main, façonnez de petites saucisses de viande fines et longues, en les roulant sur une surface propre. Déposez-les au fur et à mesure sur un plateau du déshydrateur.
4) Allumez l'appareil à 60 °C et mettez les jerky à sécher pendant 5 à 6 heures. Au bout de 2 heures, baissez la température à 50 °C et retournez la viande.

Variante

Vous pouvez modifier le goût de ces jerky en préparant une marinade à l'orientale : 6 cuillerées à soupe rases de sirop d'érable, 1/2 tasse de sauce soja, 3 cuillerées à café de gingembre frais râpé, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 4 gousses d'ail mixées, 1 cuillerée à soupe rase de sel et 1/2 cuillerée à café de poivre.

Viande hachée aux épices et au basilic

Des petites saucisses de viande hachée très épicées pour les amateurs. À servir, sans hésiter, avec une purée d'avocats fraîche allongée d'un jus de citron. Parfait pour un apéritif un brin exotique.

Temps de préparation : 15 min
Temps de déshydratation-cuisson :
6 h environ à 60 °C, puis 50 °C.

Pour 6 personnes

- 1 kg de viande hachée de bœuf
- 1 cuil. à café rase de piment en poudre
- 4 cuil. à soupe de basilic haché
- 1 cuil. à soupe rase de sel

1) Mélangez intimement tous les ingrédients.
2) Façonnez de petites saucisses de la taille d'un pouce, bien régulières, et disposez-les directement sur un plateau du déshydrateur.
3) Allumez l'appareil à 60 °C et placez ces saucisses à sécher pendant 6 heures. Au bout de 2 heures, baissez la température à 50 °C et retournez les saucisses. Retournez-les encore au bout des 2 heures suivantes. Elles doivent être fermes sous le doigt, mais légèrement moelleuses à l'intérieur.

Rôti de bœuf cuisson lente

Le déshydrateur va servir ici de four très doux permettant une cuisson lente et régulière de la viande. À chacun de doser le degré de cuisson idéal : rosé, à point, très cuit. L'avantage, c'est qu'une pièce de bœuf peut être mis à cuire le matin ou même la veille, sans surveillance ni risque de carbonisation.

Temps de préparation : 20 min
Temps de déshydratation-cuisson :
8 à 10 h à 60 °C

Pour 6 personnes

- 1 rôti de bœuf de 1,2 à 1,5 kg
- 40 g de beurre

1) Dans une cocotte, faites fondre le beurre, puis faites dorer rapidement le rôti sur toutes ses faces.
2) Roulez le rôti dans du papier absorbant afin d'éliminer l'excès de gras.
3) Placez-le sur un plateau du déshydrateur et allumez l'appareil à 60 °C. Laissez sécher le rôti pendant 5 heures, puis retournez-le et poursuivez la déshydratation pendant 3 heures.
4) Vérifiez la cuisson en enfonçant une lame de couteau dans la viande. Si elle perle rouge, vous pouvez la laisser encore 1 à 2 heures, selon votre préférence.

Rognon de veau farci à la compotée d'abricots secs et d'oignons

Un rognon de veau entier abritant une compote d'oignons et d'abricots secs fondus, à découper en tranches fines.

Recette utilisant des abricots et des oignons déshydratés.

Sans réhydratation

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson-déshydratation :
8 à 10 h à 60 °C

Pour 6 personnes

- 1 beau rognon de veau entier
- 250 à 300 g d'abricots déshydratés
- 3 gros oignons déshydratés
- 50 g de beurre
- sel, poivre
- ficelle alimentaire

Conseil

Selon votre goût, assaisonnez généreusement la compotée avec les épices de votre choix : baies de poivre, laurier, muscade râpée, ail... Vous pouvez utiliser un rognon de bœuf, moins onéreux, à condition de le choisir très clair, signe de tendreté.

1) Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et faites revenir les oignons.
2) Ajoutez les abricots coupés en deux et assaisonnez. Au bout de 5 minutes, versez un verre d'eau et laissez réduire pendant encore 10 minutes.
3) Pendant ce temps, dégraissez le rognon. Aplatissez-le à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une bouteille.
4) Étalez la compotée d'abricots et d'oignons sur le rognon, roulez-le bien serré et ficelez-le.
5) Placez le rognon sur un plateau du déshydrateur et allumez l'appareil à 60 °C.
6) Au bout de 4 heures, retournez le rognon. Poursuivez la cuisson pendant 4 heures.
7) Plantez une aiguille ou une lame de couteau dans la viande : elle ne doit pas être saignante, sinon laissez-la encore 2 bonnes heures.

Magrets de canard confits au sirop d'érable

Des magrets sucrés-salés, onctueux. À tenter absolument – c'est un régal – et à servir chauds ou froids.

Temps de préparation : 25 min
Temps de marinade : 2 h
Temps de déshydratation-cuisson : 4 à 6 h à 50 °C

Pour 6 personnes

- 3 gros magrets de canard
- 4 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de jus de citron

Variante

Vous pouvez rouler ces magrets dans des graines de sésame avant de les servir, pour une touche croquante et exotique.

1) Mélangez le sirop d'érable, la sauce soja et le jus de citron dans un saladier.
2) Taillez les magrets en tranches de 1,5 cm d'épaisseur.
3) Immergez les tranches de magret dans la marinade et placez au frais pour 2 heures au moins.
4) Sortez les tranches de la marinade une par une en faisant couler l'excédent de liquide. Déposez-les sur le plateau du déshydrateur que vous aurez tapissé de feuilles de papier absorbant.
5) Allumez l'appareil à 50 °C et laissez sécher les magrets pendant 4 heures, en les retournant au bout de 2 heures. Au bout de 4 heures, vérifiez la texture : les magrets doivent être souples, luisants et rester fermes sous le doigt. Si ce n'est pas le cas, prolongez de 1 à 2 heures.

2)

3)

4)

5)

Émincé de poulet à la noix de coco et au paprika

Une panure à la fois épicée et douce pour des aiguillettes de poulet toutes tendres. Une association savoureuse et inattendue.

Temps de préparation : 15 min
Temps de déshydratation-cuisson :
6 à 8 h à 60 °C

Pour 6 personnes

- 6 filets de poulet
- 150 g de noix de coco râpée et déshydratée
- 2 cuil. à soupe de paprika
- 1 brique de lait de coco

1) Mélangez intimement la noix de coco et le paprika.
2) Détaillez les filets en fines aiguillettes. Roulez-les dans le lait de coco, puis dans le mélange noix de coco-paprika.
3) Placez les aiguillettes de poulet, sans qu'ils se touchent, sur un plateau du déshydrateur que vous allumerez à 60 °C.
4) Au bout de 3 heures, tournez les filets, et poursuivez la cuisson pendant 3 autres heures.
5) Vérifiez les aiguillettes en plantant une aiguille ou une lame de couteau qui doit ressortir sèche, sinon continuez la cuisson 1 à 2 heures.

Cabillaud mariné à la sauce soja

Un filet de poisson lentement mariné avant de subir une cuisson lente et en profondeur. Un plat onctueux et relevé, très inattendu.

Temps de préparation : 15 min
Temps de marinade : 1 nuit (10 h)
Temps de déshydratation-cuisson :
8 à 10 h à 60 °C

Pour 6 personnes

- 2 filets de cabillaud de 1 kg chacun
- 1 verre de sauce soja
- 2 cuil. à soupe de miel
- sel, poivre

1) Mélangez le soja, le miel, le sel et le poivre dans un grand saladier et placez les filets de poisson à mariner pendant une nuit au frais.
2) Égouttez et épongez le poisson à l'aide de papier absorbant. Déposez-le sur un plateau du déshydrateur et allumez l'appareil à 60 °C.
3) Au bout de 4 heures, retournez les filets. Environ 4 heures plus tard, vérifiez la cuisson : le poisson doit être ferme, mais souple sous le doigt et se détacher facilement. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson 2 à 3 heures.

Poisson blanc au curry

Des filets entiers marinés dans du jus d'orange avant d'être roulés dans du curry, puis cuits lentement. La saveur dépendra de la qualité et du choix du poisson.

Temps de préparation : 15 min
Temps de marinade : 1 nuit (10 h)
Temps de déshydratation-cuisson : 8 à 12 h à 60 °C

Pour 6 personnes

- 6 filets « portion » de poisson blanc (merlu, limande, lotte, capitaine, cabillaud...)
- 3 cuil. à soupe de curry
- le jus de 3 oranges
- sel, poivre

1) Pressez les oranges, puis mettez les filets de poisson à mariner dans leur jus pendant une nuit au frais.
2) Le lendemain, égouttez et roulez le poisson dans le curry en poudre. Assaisonnez. Placez-le sur un plateau du déshydrateur et allumez l'appareil à 60 °C.
3) Au bout de 4 heures, retournez les filets. Poursuivez la cuisson pendant 4 autres heures.
4) Si la cuisson est suffisante, servez ou réservez, sinon continuez encore 1 à 2 heures.

Pavé de saumon confit au miel

De fines tranches de saumon marinées et confites dans un mélange de miel et de piment doux. Un grand classique de la déshydratation.

Temps de préparation : 25 min
Temps de marinade : 1 h
Temps de déshydratation : 5 à 7 h à 55 °C

Pour 6 personnes

- 6 pavés de saumon
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 oignon
- 2 petits piments doux
- 1 branche d'aneth

1) Épluchez et hachez l'oignon, puis mélangez-le au miel dans un plat creux.
2) Ajoutez les piments ouverts dans la longueur, débarrassés de leurs pépins et coupés en morceaux, et l'aneth ciselée.
3) Taillez les pavés en tranches fines dans la diagonale et mettez-les à mariner dans le miel à température ambiante pendant 1 heure.
4) Frottez délicatement les tranches afin d'enlever le miel et placez-les sur un plateau du déshydrateur, sur une feuille de papier absorbant. Allumez l'appareil à 55 °C.
5) Au bout de 3 heures, tournez les tranches de saumon et continuez pendant 2 heures.
6) Après 5 heures totales de séchage, vérifiez la texture du saumon qui doit rester souple. S'il ne vous semble pas assez cuit, poursuivez pendant 1 à 2 heures.

Recettes à base de **PRODUITS DÉSHYDRATÉS** ou **SÉCHÉS**

L'un des immenses avantages des produits séchés est qu'ils aident à réaliser de nombreuses recettes avec ou sans réhydratation préalable. Une poignée de cèpes dans une omelette hivernale, de fruits pour égayer un quatre-quarts, de légumes variés pour un minestrone de dernière minute lors d'un dîner improvisé... Les possibilités sont infinies et toutes les recettes que vous pratiquez déjà au quotidien peuvent être élaborées à partir de denrées séchées. Apprenez à cuisiner autrement en exploitant ces trésors qui vous permettront de surfer indifféremment sur les saisons avec des aliments de premier choix sans recourir aux cultures à contre-saison importées, sans saveur et si onéreuses...

Abricots farcis au roquefort

Des petites bouchées sucrées-salées qui explosent en bouche. Une belle harmonie.

Recette utilisant des abricots et du roquefort déshydratés.

Sans réhydratation

Temps de préparation : 15 min

Pour 6 personnes

- 30 abricots déshydratés
- 80 g de roquefort déshydraté
- 100 g de beurre doux

1) Ouvrez les abricots en deux.
2) Émiettez le roquefort, puis écrasez-le à la fourchette en le mélangeant avec le beurre.
3) À l'aide d'une petite cuillère, fourrez chaque abricot de beurre au roquefort.

Variante

Vous pouvez insérer un cerneau de noix dans chaque abricot.

Acras au foie de lotte et à l'estragon

Ces petits beignets servis à l'apéritif sont surtout connus avec de la morue dessalée mais le foie de lotte, très fin, leur apporte un arôme raffiné, renforcé par la saveur de l'estragon.

Recette utilisant du foie de lotte, de l'estragon et des échalotes déshydratés.
Inutile de réhydrater le foie de lotte qui sera seulement émincé très finement avant d'être taillé en petits morceaux.

Temps de réhydratation des échalotes : 10 min
Temps de réhydratation de l'estragon : 5 min
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 50 g de foie de lotte déshydraté
- 1 cuil. à soupe d'estragon déshydraté
- 1 cuil. à soupe d'échalotes déshydratées
- 2 œufs
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- huile pour friture
- sel, poivre, muscade

1) Réhydratez séparément estragon et échalotes dans un peu d'eau tiède.
2) Essorez l'estragon et les échalotes, puis mélangez-les avec le foie de lotte finement émincé. Remuez bien et ajoutez les œufs entiers.
3) Faites chauffer le bain de friture.
4) Dans un saladier, incorporez la levure chimique à la farine. Salez, poivrez, parfumez de noix de muscade râpée, puis ajoutez le mélange à base de lotte. Mélangez. Vous devez obtenir une pâte épaisse et collante.
5) À l'aide de 2 petites cuillères, prélevez des boules de pâte de la grosseur d'une noix et plongez-les 2 à 3 minutes dans la friture. Lorsqu'elles sont bien colorées, égouttez sur du papier absorbant.

Variante

Les amateurs d'acras épicés peuvent ajouter 1/2 cuillerée à café de piment en poudre.

Bâtonnets de carottes, sauce au fromage

Des petits bâtonnets croquants à déguster trempés dans une cervelle de canut, spécialité lyonnaise très terroir de fromage blanc à la ciboulette, pour une entrée ou un apéritif campagnard.

Recette utilisant des carottes, de l'ail, des échalotes et de la ciboulette déshydratés.

Temps de réhydratation des carottes : 20 min

Temps de réhydratation de l'ail : 15 min

Temps de réhydratation des échalotes : 10 min

Temps de réhydratation de la ciboulette : 5 min

Temps de préparation : 25 min

Pour 6 personnes

- 200 g de bâtonnets de carottes déshydratés
- 300 g de fromage blanc en faisselle
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 gousses d'ail déshydratées
- 1 cuil. à soupe rase d'échalotes émincées déshydratées
- 2 cuil. à soupe rases de ciboulette ciselée déshydratée
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 5 cl de vin blanc
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

1) Mettez les carottes et l'ail à réhydrater dans un cuit-vapeur. Réhydratez séparément les échalotes et la ciboulette dans un peu d'eau tiède.
2) Dans un saladier, mélangez intimement le fromage blanc bien égoutté avec le fromage de chèvre. Ajoutez l'échalote, la ciboulette finement hachée, l'ail écrasé, la crème fraîche fouettée, le vin blanc et l'huile. Salez et poivrez. Mélangez longuement sans battre. Réservez au froid.
3) Servez sur un plateau avec les bâtonnets de carottes.

Variante

Vous pouvez associer aux carottes des bâtonnets de courgettes réhydratés.

Blinis aux pétales de fromage de chèvre

Des petites crêpes d'origine russe parsemées de pétales de fromage de chèvre séché et non réhydraté, pour un contraste fort.

Recette utilisant des pétales de fromage déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 30 min
Temps de repos : 1 h
Temps de cuisson : quelques minutes pour chaque blinis (ou pour chaque poêlée)

Pour 6 personnes

- 150 g de pétales de fromage de chèvre déshydraté
- 180 g de farine
- 20 g de levure de boulanger
- 3 œufs
- 5 cl de crème fleurette
- 20 cl de lait tiède
- beurre pour la poêle

1) Dans un saladier, mélangez la farine et la levure de boulanger. Creusez un puits au centre.
2) Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un autre saladier, fouettez ensemble les jaunes d'œufs, la crème fleurette et le lait tiède. Versez-les doucement au centre de la farine. Couvrez d'un torchon et laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure.
3) Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les doucement à la préparation, ainsi que les pétales de chèvre déshydratés.
4) Faites chauffer votre poêle à blinis ou, à défaut, une petite poêle. Beurrez-la, puis faites cuire les blinis quelques minutes de chaque côté.

Conseil

A servir avec une jatte de crème fraîche bien épaisse.

Caviar d'aubergine

Une purée aillée aux accents d'été à offrir sur toasts lors d'un apéritif entre amis ou sur un lit de salade verte pour une entrée provençale.

Recette utilisant des aubergines et de l'ail déshydratés.

Temps de réhydratation des aubergines : 20 min
Temps de réhydratation de l'ail : 15 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 200 g d'aubergines déshydratées
- 2 gousses d'ail déshydratées
- le jus de 1/2 citron
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

1) Faites tremper les aubergines dans un saladier d'eau tiède durant 20 minutes environ pour les réhydrater. De même, placez les gousses d'ail dans un verre d'eau pour 15 minutes. Préchauffez le four à 180 °C.
2) Enfermez les aubergines dans du papier d'aluminium et faites-les cuire au four pendant 20 minutes.
3) Sortez les aubergines du four et récupérez soigneusement la pulpe. Écrasez celle-ci dans un saladier, puis incorporez l'ail haché.
4) Ajoutez le jus de citron puis l'huile d'olive sans cesser de battre au fouet comme vous le feriez pour une mayonnaise.
5) Assaisonnez selon votre goût et tartinez sur du pain de campagne grillé.

Variante

Certains ajoutent dans ce caviar de la pulpe de tomate en purée. C'est une affaire de goût !

Cake aux tomates et fromage de chèvre

Une association subtile, très méditerranéenne. À offrir pour un apéritif entre amis. Pas de déshydratation, seulement une courte macération des tomates et du fromage à l'huile d'olive.

Recette utilisant des tomates et du fromage de chèvre déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 35 min

Pour 6 personnes :

- 200 g de tomates déshydratées
- 100 g de lamelles de fromage de chèvre déshydratées
- 3 œufs
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl de lait
- 1 verre d'huile d'olive + de l'huile pour le moule
- sel, poivre, muscade

1) Versez l'huile d'olive sur les tomates et les lamelles de fromage, laissez macérer ainsi 15 minutes.
2) Préchauffez le four à 180 °C.
3) Battez les œufs. Incorporez la levure à la farine, puis saupoudrez les poudres sur les œufs.
4) Ajoutez le lait, puis les tomates en morceaux et les lamelles de fromage ainsi que l'huile. Assaisonnez selon votre goût.
5) Répartissez le mélange dans un moule à cake huilé et enfournez pour 35 minutes.
6) Servez tiède ou froid à l'apéritif.

Variante

Vous pouvez incorporer des olives dénoyautées et/ou des fines herbes déshydratées à la préparation.

Tuiles de parmesan à la ciboulette

Des tuiles salées, simplissimes à réaliser, à croquer à l'apéritif ou pour décorer une verrine. Une recette express pour un grand résultat.

Recette utilisant de la ciboulette et du parmesan déshydratés.

Temps de réhydratation de la ciboulette : 5 min

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 5 min

Pour 6 personnes

- 1 cuil. à soupe de ciboulette déshydratée hachée
- 2 cuil. à soupe de farine
- 200 g de parmesan, râpé ou en miettes, déshydraté

1) Réhydrater la ciboulette dans un verre d'eau tiède.
2) Dans un saladier, mélanger la farine, le parmesan et la ciboulette essorée.
3) Faites chauffer une poêle antiadhésive et déposez des petits tas de pâte. Étalez-les, laissez cuire 5 minutes.
4) Retirez délicatement les tuiles et déposez-les aussitôt sur un rouleau à pâtisserie ou une bouteille afin d'obtenir une forme bombée.

Conseils

Vérifiez bien la cuisson des tuiles : dès que le bord commence à dorer, il faut commencer à les détacher de la poêle. Inutile de saler, car le fromage l'est suffisamment.

Attention, ces tuiles sont friables : à manipuler avec délicatesse !

Ravioles fraîches au reblochon et à l'ananas

Une association explosive et réussie, complémentaire et harmonieuse. À essayer à tout prix.

Recette utilisant du reblochon fermier, des brisures d'ananas et du parmesan déshydratés.

Temps de réhydratation des brisures d'ananas : 15 min
Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 4 min

Pour 6 personnes

- 1/4 de reblochon fermier déshydraté en lamelles ou en cubes (100 g)
- 80 g de brisures d'ananas déshydratées
- 400 g de farine
- 3 œufs
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 50 g de parmesan râpé déshydraté
- sel, poivre, muscade

Variante

Vous pouvez parsemer les ravioles de gruyère râpé déshydraté au lieu du parmesan et les faire dorer au gril avant de servir.

1) Réhydratez l'ananas dans un petit bol d'eau tiède.
2) Préparez la pâte à ravioles en mixant rapidement la farine, les œufs et l'huile d'olive, additionnés de sel, poivre et muscade. Étalez la pâte en une couche très mince.
3) Mixez grossièrement le reblochon, les brisures d'ananas égouttées et la crème fraîche. Assaisonnez à discrétion.
4) Déposez régulièrement des noisettes de farce sur la moitié de la pâte, rabattez et soudez du doigt.
5) À l'aide d'une roulette à ravioles ou, à défaut, d'un couteau, délimitez et coupez les ravioles.
6) Pochez rapidement les ravioles dans de l'eau bouillante : elles sont cuites dès qu'elles remontent à la surface. Égouttez-les aussitôt et placez-les dans un saladier où vous aurez préalablement versé le beurre fondu et le parmesan déshydraté.
7) Remuez bien et servez.

Rouleaux de printemps au crabe et au kiwi

Tout le dépaysement de la cuisine asiatique dans ces rouleaux aux saveurs sucrées et salées. Les enfants adorent.

Recette utilisant du crabe, des kiwis, des carottes, du concombre, des germes de soja et de la menthe déshydratés.

Temps de réhydratation des kiwis : 15 min
Temps de réhydratation du crabe, des carottes en bâtonnets et du concombre en cubes ou bâtonnets : 10 min
Temps de réhydratation des pousses de soja : 8 min
Temps de réhydratation des feuilles de menthe : 5 min
Temps de préparation : 40 min

Pour 6 personnes

- 50 g de chair de crabe déshydratée
- 100 g de kiwis déshydratés
- 150 g de bâtonnets de carottes déshydratées
- 100 g de cubes ou bâtonnets de concombre déshydraté
- 25 g de germes de soja déshydratés
- 1 sachet de feuilles de riz
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- sauce épicée asiatique prête à servir
- feuilles de menthe déshydratée pour servir

1) Faites réhydrater le crabe, les kiwis, les carottes, les concombres, les germes de soja et les feuilles de menthe séparément selon les temps indiqués ci-contre, puis égouttez-les.
2) Faites tremper rapidement 6 feuilles de riz dans de l'eau, puis posez-les à plat.
3) Déposez sur le tiers inférieur de chaque feuille de riz un lit de germes de soja, quelques bâtonnets de carottes, quelques cubes de concombre, du crabe et des morceaux de kiwi. Arrosez de gouttes de sauce soja.
4) Refermez les feuilles de riz, rabattez les bords et roulez-les pour former des boudins.
5) Servez avec la sauce asiatique pimentée dans laquelle chacun trempe son rouleau de printemps après l'avoir enveloppé de feuilles de menthe.

Variante

Vous pouvez remplacer les germes de soja par des vermicelles de riz réhydratées.

Tarte au navet et à l'orange

Une alliance harmonieuse : le parfum de l'orange réveille agréablement celle, un peu fade, du navet. Un bon moyen de faire découvrir ce légume mal aimé à ses détracteurs.

Recette utilisant des navets, des tranches d'orange et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation des navets et des tranches d'orange : 20 min
Temps de réhydratation du persil : 5 min
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

- 200 g de tranches de navets déshydratés
- 6 tranches d'orange déshydratée
- 125 cl de bouillon
- 4 cuil. à café de persil déshydraté haché
- 3 gros œufs
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 rouleau de pâte brisée
- 50 g de beurre
- sel, poivre, muscade

1) Faites réhydrater séparément les ingrédients secs dans de l'eau tiède selon les temps indiqués, puis égouttez-les. Préchauffez le four à 180 °C.
2) Dans une grande poêle, mettez le beurre à fondre. Faites revenir les navets, puis mouillez avec le bouillon. Laissez mijoter jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et les navets fondants.
3) Ajoutez les tranches d'orange et le persil.
4) Battez ensemble les œufs entiers et la crème fraîche dans un grand saladier. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade râpée, puis incorporez le contenu de la poêle en remuant.
5) Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée, répartissez la préparation dessus et enfournez pour 30 minutes de cuisson. La quiche doit être bien dorée.

Variante

Vous pouvez utiliser de la pâte feuilletée à la place de la pâte brisée, et remplacer le persil par d'autres fines herbes.

Bananes en chemise de saumon

Des bananes moelleuses enroulées dans une chemise de saumon fumé, abritant parmesan et gingembre râpés : une entrée conviviale très originale.

Recette utilisant du saumon déshydraté façon confit (voir page 40), des bananes, du parmesan et du gingembre déshydratés.

Sans réhydratation

Temps de préparation : 15 min

Pour 6 personnes

- 6 tranches de saumon déshydraté façon confit
- 6 bananes déshydratées coupées en deux dans le sens de la longueur
- 100 g de parmesan râpé déshydraté
- 1 cuil. à soupe de gingembre râpé déshydraté
- cure-dents

1) Coupez les tranches de saumon en deux. Posez-les à plat et saupoudrez-les de parmesan et de gingembre en partageant équitablement ces deux ingrédients.
2) Placez 1/2 banane au centre de chaque tranche de saumon que vous roulerez sur elle-même comme pour faire un cigare. Fixez à l'aide de cure-dents.

Variante

Vous pouvez utiliser tout autre poisson fumé à votre convenance.

Aspics printaniers

Des aspics en gelée abritant un œuf dur sur un lit de surimi et de carottes et petits pois croquants.

Recette utilisant du surimi, des carottes et des petits pois déshydratés.
Pas de réhydratation pour les petits pois et carottes, mais une cuisson directe.

Temps de réhydratation des dés de surimi : 10 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

- 50 g de carottes déshydratées
- 1 poignée de petits pois déshydratés
- 80 g de dés de surimi déshydraté
- 3 œufs
- 1 sachet de gelée au madère
- 25 cl de vin blanc sec
- 6 ramequins ou moules à aspics

Variantes

Les œufs de caille conviennent aussi pour cette recette. Comptez-en deux par aspic et faites-les cuire seulement 1 à 2 minutes, puis stoppez la cuisson sous l'eau froide.

Tous les légumes peuvent être utilisés.

1) Faites cuire les carottes et les petits pois dans une petite casserole d'eau pendant 15 minutes. Réhydratez les dés de surimi dans 10 cl de vin blanc sec, que vous garderez après avoir égoutté le surimi et ajouterez aux 15 cl restants pour confectionner la gelée.
2) Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes. Refroidissez-les sous le jet d'eau froide, écalez-les délicatement et réservez-les.
3) Délayez la gelée dans 25 cl de vin blanc additionné de 25 cl d'eau, portez à ébullition, puis éteignez le feu.
4) Versez une petite couche de gelée dans chaque ramequin ou moule. Placez au congélateur ou au freezer pendant 10 minutes environ pour faire prendre la gelée.
5) Égouttez et refroidissez les légumes en les rinçant à l'eau froide.
6) Sortez les ramequins. Déposez un demi-œuf dur dans chaque, côté plat contre la gelée. Entourez-le des légumes et du surimi en répartissant également le tout.
7) Versez de la gelée jusqu'en haut des ramequins et replacez au frais pour quelques heures, jusqu'à ce que la gelée soit bien prise (au réfrigérateur cette fois, ou au congélateur pendant 1 heure si vous êtes pressé).
8) Démoulez délicatement avant de servir.

Mini-quiches aux cuisses de grenouilles et à la pêche

Des petites quiches étonnantes, fondantes, alliant le goût particulier des cuisses de grenouilles à celui sucré des pêches fondantes. Une entrée très raffinée.

Recette utilisant des cuisses de grenouilles, des pêches et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation des cuisses de grenouilles : 25 min
Temps de réhydratation des pêches : 10 min
Temps de réhydratation du persil : 5 min
Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

- 30 cuisses de grenouilles déshydratées
- 150 g de pêches déshydratées
- 1/3 de litre de vin blanc sec
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 3 gros œufs
- 2 cuil. à soupe de persil déshydraté
- 1 rouleau de pâte brisée
- 50 g de beurre salé
- sel, poivre, muscade
- 6 petits moules à tartelettes

1) Plongez les cuisses de grenouilles dans le vin blanc pendant 25 minutes. Mettez les pêches et le persil à déshydrater séparément dans de l'eau tiède. Égouttez puis séchez le tout.
2) Préchauffez le four à 180 °C. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le beurre, puis jetez les cuisses de grenouilles. Mélangez bien et laissez dorer pendant 10 minutes.
3) Dans un saladier, battez la crème fraîche et les œufs entiers. Ajoutez les pêches coupées en petits morceaux et le persil.
4) Déposez les cuisses de grenouilles dans un plat afin qu'elles tiédissent et décortiquez-les afin de récupérer leur chair. Ajoutez-les à la préparation à la crème et assaisonnez à votre convenance.
5) Foncez les moules à tartelettes avec la pâte brisée et répartissez le mélange dessus. Enfournez pour 20 minutes en surveillant bien la cuisson. Le dessus des mini-quiches doit être bien doré.

Conseil

Avant de verser le mélange à la crème, piquez çà et là la pâte à la fourchette pour lui éviter de gonfler à la cuisson.

2)

3)

4)

5)

Soupe de moules

Un parfum marin à consommer toute l'année pour le plaisir de tous. Inutile de réhydrater les ingrédients puisqu'ils vont cuire dans le bouillon.

Recette utilisant des moules, des carottes, des poireaux, du céleri, des échalotes et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 40 min

Pour 6 personnes

- 250 g de moules déshydratées
- 50 g de carottes déshydratées
- 50 g de poireaux déshydratés
- 20 g de céleri déshydraté
- 2 cuil. à soupe rases d'échalotes déshydratées
- 2 cuil. à soupe de persil déshydraté
- 2 cubes de fumet de poisson
- 1/2 litre de vin blanc sec
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1) Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez tous les ingrédients déshydratés. Remuez durant 2 minutes.
2) Émiettez les cubes de fumet de poisson. Versez le vin blanc et 1 litre d'eau chaude. Laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.
3) À l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez la soupe en velouté après avoir réservé une poignée de moules pour le décor.
4) Ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez. Laissez mijoter encore 10 minutes. Placez dans une soupière et répartissez au centre les moules entières.

Conseils

Si vous en aimez le goût, vous pouvez ajouter 2 cuillerées à soupe de pastis à cette soupe.

Attention à ne pas trop saler car les cubes de fumet sont déjà salés.

Velouté à la courge

Un velouté très doux, un peu sucré, qui plaît généralement beaucoup aux enfants.

Recette utilisant de la chair de citrouille ou de courge et du fromage déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

- 300 g de citrouille déshydratée en morceaux
- 1/2 litre de lait
- 25 cl de crème fraîche
- 1 bol de fromage râpé déshydraté
- sel, poivre, muscade

1) Dans une marmite, faites cuire les morceaux de courge dans le lait additionné de 1/2 litre d'eau.
2) Au bout de 20 minutes environ, ajoutez la crème fraîche et le fromage râpé déshydraté. Assaisonnez à discrétion et poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes.
3) Mixez finement à l'aide d'un mixeur plongeant et servez.

Variantes

Sur cette même base, vous pouvez réaliser un velouté de navet, de salsifis, de petit pois, de courgette, de carotte...

Minestrone

Une explosion de saveurs pour cette soupe italienne. L'avantage : inutile de réhydrater les légumes qui le seront naturellement dans le bouillon. Avec des morceaux de viande, voire de poisson, cette soupe peut devenir un plat complet vite exécuté pour un repas improvisé très convivial.

Recette utilisant carottes, céleri, tomates, courgettes, pommes de terre, pois gourmands, haricots blancs, oignons, ail, basilic, lardons et parmesan déshydratés.

Temps de réhydratation des haricots blancs : 3 à 4 h
Temps de réhydratation de l'ail : 15 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 50 min

Pour 6 personnes

- 100 g de carottes déshydratées
- 100 g de céleri-branche déshydraté
- 100 g de tomates déshydratées
- 100 g de courgettes déshydratées
- 50 g de pommes de terre déshydratées
- 50 g de pois gourmands déshydratés
- 50 g de haricots blancs déshydratés
- 50 g d'oignons déshydratés
- 2 cuil. à soupe de basilic déshydraté
- 8 gousses d'ail déshydratées
- 80 g de lardons déshydratés
- 30 g de parmesan râpé déshydraté
- 2 cubes de bouillon de poule
- 150 g de macaronis ou de cheveux d'ange selon votre goût
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1) Mettez les haricots blancs à réhydrater dans de l'eau froide pendant 3 à 4 heures. Ils doivent doubler de volume. Égouttez-les. Faites également réhydrater 4 gousses d'ail pour la sauce.

2) Dans une grande cocotte, placez tous les légumes déshydratés (sauf le basilic, les 4 gousses d'ail non réhydratées et les haricots blancs). Émiettez les cubes de bouillon de poule et couvrez d'eau chaude : les légumes doivent être largement immergés. Introduisez les lardons. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes.

3) Salez et poivrez en vérifiant l'assaisonnement car les cubes de bouillon et les lardons sont déjà salés.

4) Jetez en pluie les macaronis ou les cheveux d'ange. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

5) Pendant ce temps, mixez ensemble l'huile d'olive, le parmesan, le basilic et les 4 gousses d'ail réhydratées et égouttées.

6) Servez la soupe en soupière et la sauce au basilic à part.

Gratinée lyonnaise

Une recette incontournable que les Lyonnais aiment aller déguster, tard dans la nuit ou au petit matin, dans les restaurants ou « bouchons » traditionnels. Très revigorante les soirs d'hiver. Les oignons et l'ail seront directement réhydratés dans le bouillon.

Recette utilisant des oignons, de l'ail, du fromage et du laurier déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 35 min

Pour 6 personnes

- 300 g d'oignons déshydratés
- 3 gousses d'ail déshydratées
- 2 cubes de bouillon de poule
- 4 feuilles de laurier déshydratées
- 200 g de fromage râpé, gruyère ou emmenthal, déshydraté
- 6 larges tranches de pain de campagne grillées
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 30 g de beurre
- sel, poivre, muscade
- 6 bols à gratinée allant au four

1) Dans une grande cocotte, faites fondre le beurre et faites revenir rapidement les oignons et l'ail déshydratés. Saupoudrez avec la cuillerée de sucre.
2) Émiettez les cubes de bouillon dans la cocotte et versez 1 litre d'eau chaude. Ajoutez les feuilles de laurier, du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée selon votre goût. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes environ. Allumez le gril du four.
3) Retirez les feuilles de laurier et remplissez les bols à l'aide d'une louche. Incorporez dans chacun une bonne cuillerée à soupe de fromage râpé déshydraté, couvrez avec une tranche de pain grillé, et remettez du fromage par-dessus.
4) Faites gratiner quelques minutes au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Conseil

Les amateurs peuvent imbiber les tranches de pain d'une cuillerée à café de cognac avant de faire gratiner.

Soupe chinoise d'Halloween

Une soupe typiquement chinoise à servir dans une courge évidée pour le plaisir des enfants, qui n'apprécient pas toujours le velouté de citrouille.

Recette utilisant des carottes, des petits pois, des champignons noirs et des oignons déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

- 150 g de carottes déshydratées
- 100 g de petits pois déshydratés
- 20 g de champignons noirs déshydratés
- 50 g d'oignons déshydratés
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 60 g de vermicelles de soja
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 50 g de beurre
- sel, poivre

1) Dans une grande cocotte, faites fondre le beurre, puis jetez tous les légumes déshydratés. Mélangez pendant 1 minute, émiettez les cubes de bouillon et versez 1 litre d'eau chaude. Laissez mijoter à feu doux durant 20 minutes.
2) Ajoutez les vermicelles de soja dans la cocotte, laissez cuire encore 5 minutes, puis éteignez le feu.
3) Incorporez la sauce soja, assaisonnez et remuez bien. Versez délicatement la soupe dans une courge ou une citrouille évidée ou, à défaut, dans une soupière.

Conseil

Vous pouvez ajouter à cette soupe des crevettes ou des petits morceaux de poulet déshydratés, ou encore cuire en omelette 2 œufs, puis les détailler en lanières à déposer dans la soupe juste avant de servir.

Potage riche aux champignons

D'une simplicité remarquable, ce velouté plaira à tous et peut se décliner dans un repas festif comme dans un dîner entre copains.

Recette utilisant des champignons, des échalotes et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 12 min

Pour 6 personnes

- 500 g de champignons déshydratés de votre choix
- 2 cuil. à soupe rases d'échalotes ciselées déshydratées
- 2 cuil. à soupe rases de persil déshydraté
- 2 litres de crème liquide
- sel, poivre, muscade

1) Mettez les champignons, les échalotes et le persil dans une grande marmite et couvrez avec la crème liquide. Laissez réduire à feu très doux pendant 12 minutes.
2) Assaisonnez à discrétion et mixez très finement avec un mixeur plongeant.
3) Servez aussitôt en bols individuels.

Conseil

Tous les champignons conviennent pour cette recette. N'hésitez pas à faire des mélanges pour des saveurs plus corsées. Servez avec des tartines de pain de campagne grillées, éventuellement frottées à l'ail.

Velouté d'endive aux noix de Saint-Jacques

Une entrée très festive, à offrir avec un bon vin blanc sec.

Recette utilisant des endives, des échalotes, des noix de Saint-Jacques et du cerfeuil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

- 300 g d'endives déshydratées
- 6 noix de Saint-Jacques déshydratées
- 2 cuil. à soupe rases d'échalotes déshydratées
- 1 litre de crème liquide
- 25 cl de vin blanc sec
- quelques pluches de cerfeuil déshydratées
- sel, poivre, muscade

1) Mettez dans une marmite les endives, les noix de Saint-Jacques et les échalotes. Mouillez avec la crème liquide et le vin blanc. Laissez réduire à feu doux pendant 30 minutes.
2) Mixez très finement à l'aide d'un mixeur plongeant et rectifiez l'assaisonnement.
3) Servez dans des bols ou assiettes creuses en ornant votre plat d'une pluche de cerfeuil.

Variante

Vous pouvez saupoudrer le velouté de petits morceaux de noix déshydratées concassées.

Tajine d'agneau aux abricots secs

Des dés d'agneau réhydratés dans une sauce aux saveurs du Maroc. Un plat très traditionnel.

Recette utilisant des dés d'agneau, des abricots, des oignons, de l'ail et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 1 h 10

Pour 6 personnes

- 36 cubes (4 cm × 4 cm) d'agneau déshydratés environ
- 250 g d'abricots déshydratés
- 4 oignons hachés déshydratés
- 2 gousses d'ail déshydraté
- 3 cuil. à soupe de miel liquide
- 1/2 litre d'eau chaude
- 2 cuil. à soupe de persil déshydraté haché
- 1 cuil. à café de ras el hanout
- 1/4 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1/4 de verre d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de sel
- un grand plat à tajine

Accompagnement
- 300 g de graines de couscous
- 30 cl d'eau bouillante
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1) Préchauffez le four à 150 °C. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Roulez les dés d'agneau dans l'huile sur toutes leurs faces : ils doivent être bien dorés.
2) Mettez les dés d'agneau dans le tajine. Ajoutez les abricots, les oignons et l'ail déshydratés.
3) Dans un saladier, diluez le miel liquide dans l'eau chaude. Ajoutez le persil déshydraté, puis les épices et le sel. Versez sur les dés d'agneau.
4) Refermez le tajine et enfournez-le pour 1 heure de cuisson. La sauce va épaissir, les dés de viande vont confire.
5) Préparez le couscous : mettez les graines dans un saladier avec sel, poivre et huile d'olive. Versez l'eau bouillante, couvrez pendant 5 minutes, puis remuez à la fourchette pour séparer les grains. C'est prêt !

Variante

Cette recette de base permet de réaliser des tajines avec tous les légumes du potager. Délicieux également avec des olives.

Goulasch de bœuf et champignons

Un plat d'origine hongroise. Les dés de bœuf vont se réhydrater lentement dans une sauce à base de bière et d'oignon. À servir avec des tagliatelles fraîches.

Recette utilisant des dés de bœuf, des carottes, des tomates, des oignons, de l'ail et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 3 h 10

Pour 6 personnes

- 1 kg de cubes de bœuf déshydraté (paleron, gîte...)
- 150 g de carottes déshydratées
- 100 g de tomates déshydratées
- 100 g d'oignons déshydratés
- 4 gousses d'ail déshydraté
- 2 cuil. à soupe rases de persil déshydraté
- 2 litres de bière ou 1 litre de bière et 1 litre de bouillon de viande
- 3 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 cuil. à café rases de paprika
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

1) Faites chauffer l'huile dans une grande marmite et mettez tous les cubes de viande à dorer sur toutes leurs faces.
2) Ajoutez tous les produits déshydratés. Saupoudrez de paprika et couvrez avec la bière éventuellement additionnée de bouillon.
3) Laissez mijoter à feu très doux pendant 3 heures. Au bout de ce temps, incorporez la crème fraîche en mélangeant bien. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes, rectifiez l'assaisonnement et servez.

Conseil

Le goulasch se sert traditionnellement avec des pommes de terre vapeur.

Tartare de bavette et purée de céleri-rave

Une version revue et corrigée du tartare classique, complétée par l'onctuosité de la purée de céleri-rave.

Recette utilisant des tranches de bavette, du céleri-rave, des oignons et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation de la viande : 30 min

Temps de réhydratation des oignons : 15 min

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

- 400 g de fines tranches de bavette déshydratée
- 200 g de céleri-rave déshydraté
- 2 cuil. à soupe rases d'oignons émincés déshydratés
- 2 cuil. à soupe rases de persil haché déshydraté
- 1/2 litre de lait
- 25 cl de crème liquide
- 6 jaunes d'œufs
- câpres au vinaigre
- sauce Tabasco
- sel, poivre, muscade

1) Réhydrater les tranches de bavette dans un saladier d'eau froide durant 30 minutes. Elles doivent redevenir tendres. Réhydratez les oignons dans un bol d'eau tiède durant 15 minutes, puis égouttez-les. Égouttez la bavette, puis passez-la au blender avec le persil et les câpres pour obtenir une viande hachée assez grossière. Réservez au frais.

2) Dans une casserole, versez le lait et la crème liquide, puis ajoutez le céleri-rave et faites-le cuire à feu très doux. Au bout de 20 minutes environ, le liquide a réduit et les tranches de céleri se défont facilement. Mixez le céleri-rave avec un mixeur plongeant et assaisonnez à discrétion.

3) Faites un petit tas de viande dans chaque assiette. Placez un jaune d'œuf au centre, comme dans un nid, et ajoutez une pincée d'oignons à côté. Servez aussitôt avec la sauce Tabasco et un petit bol de purée de céleri-rave.

Conseil

Les connaisseurs peuvent hacher leur viande au couteau.

2)

3)

Pot-au-feu version déshydratée

Viandes et légumes déshydratés sont réhydratés à la cocotte-minute. Vous pouvez ainsi réaliser ce plat traditionnel en moins d'une heure et régaler vos invités. N'hésitez surtout pas à employer ce mode de cuisson pour vos produits déshydratés.

Recette utilisant du bœuf, des carottes, des navets, des pommes de terre, des poireaux, du céleri et des oignons déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1 h 05

Pour 6 personnes

- 1 kg de viande de bœuf déshydraté en morceaux divers (paleron, gîte, tranche...)
- 300 g de carottes déshydratées
- 300 g de navets déshydratés
- 300 g de pommes de terre déshydratées
- 200 g de poireaux déshydratés
- 100 g de céleri déshydraté
- 100 g d'oignons déshydratés
- 1/2 litre de bouillon de bœuf
- 1/2 litre de vin blanc
- sel, poivre

1) Placez tous les ingrédients dans la cocotte-minute. Arrosez avec le bouillon et le vin. Fermez et comptez 1 heure de cuisson à feu doux à partir de la rotation de la soupape.
2) Présentez sur un plat de service.

Conseil

Servez avec de la moutarde, des cornichons et des petits oignons grelots au vinaigre.

Ragoût d'automne

Des saveurs d'automne alliant la douceur de la courge et des navets au goût prononcé du mouton et des cèpes. Une belle réussite.

Recette utilisant du mouton, de la courge, des navets, des cèpes et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

- 24 cubes (4 cm × 4 cm) de collier de mouton ou d'agneau déshydraté
- 200 g de courge déshydratée
- 150 g de navets déshydratés
- 100 g de cèpes déshydratés
- 1 cuil. à café rase de paprika
- 1 litre de bouillon corsé
- 50 g de beurre
- 2 cuil. à soupe rases de persil déshydraté
- sel, poivre

1) Faites fondre le beurre dans une marmite pour y faire dorer les cubes de viande sur toutes leurs faces.
2) Ajoutez les légumes déshydratés et le persil. Saupoudrez avec le paprika, mouillez avec le bouillon et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.
3) Assaisonnez à discrétion, placez sur un plat et servez aussitôt avec le reste du bouillon en saucière.

Variante

Vous pouvez utiliser de la viande de bœuf à la place de celle de mouton.

Chili con carne aux griottes

Une version revue et corrigée en sucré-salé avec des griottes déshydratées qui vont se réhydrater lentement dans le bouillon. Bien que ce plat soit souvent attribué à la gastronomie mexicaine, c'est sans doute les Texans qui l'ont mis au point, essentiellement afin de distribuer dans les prisons une nourriture bon marché. Ce mets simple et rapide s'est aussitôt développé. Il était vendu il y a 150 ans dans des échoppes et stands de rue, dans une galette de blé ou de maïs roulée : l'ancêtre de nos fast-food ?

Recette utilisant des dés de bœuf déshydraté, des griottes, des haricots rouges, des oignons, de l'ail et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation des haricots rouges : 3 à 4 h
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 300 g de dés de bœuf déshydratés
- 100 g de haricots rouges déshydratés
- 100 g de griottes dénoyautées et déshydratées
- 2 cuil. à soupe rases d'oignons émincés déshydratés
- 3 gousses d'ail déshydraté
- 2 cuil. à soupe de persil haché déshydraté
- 1 sachet de poudre de chili
- 1 grosse pincée de piment en poudre
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

1) Mettez les haricots rouges à réhydrater pendant 3 à 4 heures dans de l'eau tiède : ils vont doubler de volume. Égouttez-les.
2) Hachez grossièrement la viande déshydratée dans un blender.
3) Faites chauffer l'huile dans une grande marmite pour y faire revenir la viande hachée. Ajoutez les griottes, les oignons, l'ail et le persil déshydratés. Saupoudrez avec la poudre de chili et le piment, puis versez le bouillon dans lequel vous aurez délayé le concentré de tomate.
4) Laissez mijoter pendant environ 25 minutes, assaisonnez puis incorporez les haricots rouges et poursuivez la cuisson 10 minutes. Servez très chaud.

Variante

Vous pouvez placer tous les ingrédients sans réhydratation (sauf pour les haricots rouges) dans un plat à gratin et de cuire le chili 30 minutes à four moyen (180 °C).

Moussaka aux aubergines déshydratées

Ce plat se décline de diverses façons, avec de la viande hachée d'agneau, de mouton ou de bœuf selon les pays, Grèce ou Turquie, avec ou sans béchamel... Voici une version très simple afin de faire ressortir les saveurs au maximum.

Recette utilisant du mouton, de l'agneau ou du bœuf, des aubergines, des tomates, des oignons, de l'ail, du persil et du fromage déshydratés.

Temps de réhydratation des aubergines : 15 min
Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 35 min

Pour 6 personnes

- 40 tranches environ d'aubergines déshydratées
- 250 g de viande de mouton, d'agneau ou de bœuf déshydraté (sous la forme que vous souhaitez, elle va être hachée)
- 4 gousses d'ail déshydraté
- 150 g de tomates déshydratées
- 3 cuil. à soupe d'oignons ciselés déshydratés
- 1 cuil. à soupe de persil haché déshydraté
- 1/2 litre de vin blanc sec (ou de bouillon)
- 100 g de fromage râpé de type gruyère déshydraté
- huile
- sel, poivre

1) Faites réhydrater les aubergines pendant 15 minutes environ dans un saladier d'eau chaude, puis égouttez-les. Hachez la viande avec l'ail à l'aide d'un mixeur ou blender.
2) Mettez de l'huile à chauffer dans une grande poêle à bord haut et à fond antiadhésif. Ajoutez la viande, les tomates, les oignons et le persil. Remuez bien, laissez dorer quelques minutes, puis mouillez avec le vin blanc ou le bouillon. Laissez mijoter pendant 20 minutes. Les tomates doivent se défaire. Assaisonnez à discrétion.
3) Étalez une couche de tranches d'aubergines dans un plat à gratin et couvrez avec la viande. Répétez l'opération trois fois. Saupoudrez de fromage râpé déshydraté et mettez à gratiner 5 minutes sous le gril du four.

Conseil

Si les aubergines ne sont pas totalement réhydratées après 15 minutes, elles finiront à la cuisson. Si vous le souhaitez, vous pouvez napper la moussaka de béchamel avant de la faire gratiner.

Brochettes de filet de bœuf mariné

Des brochettes longuement marinées dans une sauce délicate et parsemées de tomates séchées. La viande se réhydrate lentement en se gorgeant d'arômes.

Recette utilisant du bœuf, des tomates, des oignons, de l'ail et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation du bœuf : 3 jours au frais

Temps de préparation : 35 min

Temps de cuisson : 10 à 15 min au gril ou au barbecue

Pour 6 personnes

- 36 cubes (4 cm × 4 cm) de bœuf déshydraté
- 3 cuil. à soupe d'oignons ciselés déshydratés
- 3 gousses d'ail déshydraté
- 2 cuil. à soupe rases de persil haché déshydraté
- 1 litre de vin blanc sec
- 3 cuil. à soupe de miel liquide
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1/4 cuil. à café de 4 épices
- 100 g de morceaux de tomates déshydratées
- sel, poivre
- 6 piques à brochettes

1) Mixez ensemble tous les ingrédients, sauf le bœuf et les tomates. Vous obtenez une marinade épaisse. Versez-la dans un saladier et immergez dedans les cubes de bœuf. Réservez au frais pendant 3 jours.

2) Au bout de 3 jours, la marinade a bien diminué, absorbé par le bœuf. Égouttez et essuyez les cubes avec du papier absorbant, puis enfilez-les sur les piques (6 cubes sur chaque), en alternant avec les morceaux de tomates déshydratées. Cuisez au gril ou au barbecue.

Conseil

À servir avec de grosses pommes de terre cuites au four (ou dans le barbecue) dans du papier d'aluminium. Conservez le reste de marinade qui vous servira pour un fond de sauce.

Moelleux de pintade aux pruneaux et aux raisins secs

Un moelleux haché aux saveurs de fruits secs. Une association subtile.

Recette utilisant des blancs de pintade, des pruneaux et des raisins déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 50 min

Pour 6 personnes

- 4 blancs de pintade déshydratée
- 16 pruneaux déshydratés dénoyautés
- 3 cuil. à soupe de raisins déshydratés
- 25 cl de cidre brut
- 50 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de crème liquide
- sel, poivre

1) Placez les blancs de pintade ainsi que les fruits déshydratés dans une marmite. Couvrez avec le cidre et le bouillon et laissez mijoter à feu doux pendant 35 minutes.
2) Filtrez pour récupérer les blancs et les fruits. Étendez le reste du jus dans la marmite avec 20 cl de crème liquide et laissez réduire encore 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.
3) Pendant ce temps, mettez les blancs de pintade sur une planche à découper et hachez-les grossièrement à l'aide de 2 couteaux aiguisés. Incorporez les pruneaux et les raisins à ce hachis, puis divisez-le en 6 parts égales que vous installerez en forme de dôme dans les assiettes. Nappez de crème et servez avec du riz blanc ou des pâtes fraîches.

Variante

Vous pouvez réaliser la même recette en remplaçant les pruneaux et les raisins par des pommes, poires, abricots ou pêches déshydratés.

Râbles de lapin aux pruneaux

Un grand classique, qui peut aussi se décliner avec des râbles de lièvre si vous avez la chance d'en trouver.

Recette utilisant des râbles de lapin, des lardons, des pruneaux, des oignons et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

- 6 râbles de lapin déshydratés
- 150 g de pruneaux déshydratés
- 50 g de lardons déshydratés
- le zeste déshydraté d'une orange
- 2 cuil. à soupe d'oignons ciselés déshydratés
- 1 cuil. à soupe rase de persil haché déshydraté
- 1/2 litre de vin rouge corsé
- 1/2 litre de bouillon de volaille
- 50 g de beurre
- sel, poivre

1) Faites fondre le beurre dans une marmite et mettez les râbles à dorer sur toutes leurs faces. Ajoutez les lardons, le zeste d'orange, les oignons et le persil. Mélangez bien et mouillez avec le vin et le bouillon.
2) Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes, puis incorporez les pruneaux et poursuivez la cuisson 20 minutes. Assaisonnez à discrétion et servez très chaud.

Conseil

À accompagner d'une purée de pommes de terre maison.

Lanières de lapin sur fonds d'artichauts sauce à l'ail

La sauce à l'ail lie agréablement les lanières et rehausse le goût déjà prononcé des fonds d'artichauts. N'hésitez pas à proposer ce mets original pour un repas de fête.

Recette utilisant du lapin, des fonds d'artichauts, de l'ail et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation des fonds d'artichauts : 30 à 40 min
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 40 min

Pour 6 personnes

- 200 g de lanières de lapin déshydraté
- 6 fonds d'artichauts déshydratés
- 5 gousses d'ail déshydraté
- 2 cuil. à soupe rases de persil haché déshydraté
- 25 cl de vin blanc sec
- 25 cl de crème liquide
- sel, poivre, muscade

1) Réhydratez les fonds d'artichauts au cuit-vapeur durant 30 à 40 minutes.
2) Pendant ce temps, faites cuire à feu doux les lanières de lapin dans le vin blanc.
3) Mettez la crème liquide, le persil et les gousses d'ail dans une petite casserole. Laissez réduire à feu très doux pendant 15 minutes environ. Assaisonnez à discrétion, puis mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.
4) Déposez les fonds d'artichauts dans un plat de service ou à l'assiette, répartissez les lanières de lapin et nappez avec la crème d'ail.

Conseil

À servir avec des tagliatelles fraîches.

Variante

Vous pouvez incorporer 1 cuillerée à café de curry en poudre dans votre sauce pour un repas exotique.

1)

2)

3)

Brochettes de poulet et ananas à l'indonésienne

Des brochettes sucrées-salées de tendance indonésienne pour un repas exotique qui plaira autant aux enfants qu'aux adultes.

Recette utilisant des dés de poulet et des morceaux d'ananas déshydratés.

Temps de réhydratation du poulet : 1 nuit (10 h) au frais
Temps de réhydratation de l'ananas : 20 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 10 min au gril ou au barbecue

Pour 6 personnes

- 36 dés de poulet déshydraté
- 250 g de morceaux d'ananas déshydratés
- 1 litre de vin blanc sec
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- brochettes en bois

1) La veille au soir, mettez dans un saladier les dés de poulet à réhydrater au frais dans le vin blanc.
2) Le jour même, réhydratez les morceaux d'ananas dans de l'eau ou du thé tièdes durant 20 minutes environ.
3) Montez les brochettes en alternant poulet et ananas. Huilez chacune à l'aide d'un pinceau et assaisonnez.
4) Faites cuire les brochettes au gril ou au barbecue 5 à 6 minutes sur chaque face et servez aussitôt.

Conseil

À servir accompagné de riz cantonais et de persil ciselé. Et n'oubliez pas le petit bol de purée de piment pour les amateurs.

Délices de magret de canard séché aux légumes

Des légumes fondants, au bon goût d'huile d'olive, que la saveur forte du magret de canard séché réveille : un plat simple et original.

Recette utilisant des magrets de canard émincés, des courgettes et des aubergines déshydratés.

Temps de réhydratation des courgettes : 15 min

Temps de réhydratation des aubergines : 10 min

Temps de préparation : 35 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 2 magrets de canard émincés déshydratés
- 150 g de courgettes déshydratées
- 150 g d'aubergines déshydratées
- 1/4 de verre d'huile d'olive

1) Mettez les courgettes et les aubergines à réhydrater séparément dans de l'eau ou au cuit-vapeur.
2) Dans une grande poêle antiadhésive, versez la moitié de l'huile d'olive et faites dorer les courgettes réhydratées et égouttées sur leurs deux faces pendant 10 minutes environ. Réservez et faites de même avec les aubergines.
3) Sur un plat, empilez les ingrédients en alternant aubergine, magret, courgette, magret, et ainsi de suite jusqu'à l'épuisement des ingrédients.
4) Servez chaud ou tiède.

Conseil

N'ajoutez pas de sel à ce plat, le magret étant naturellement salé.

Poulet caramélisé aux pêches

Un plat très facile à réaliser, les enfants en raffolent. À servir avec un riz safrané pour jouer avec les couleurs.

Recette utilisant des lanières de poulet et des pêches déshydratées.

Temps de réhydratation des lanières de poulet et des pêches : 25 min
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

- 250 g de lanières de poulet déshydraté
- 150 g de tranches de pêches déshydratées
- 1 litre de bouillon de volaille
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- le jus de 1 citron
- 50 g de beurre
- sel, poivre

1) Réhydratez le poulet ainsi que les pêches dans le bouillon chaud durant 25 minutes, puis égouttez en conservant le bouillon pour la sauce.
2) Faites fondre le beurre dans une grande poêle et déposez les tranches de pêches. Laissez-les prendre de la couleur, réservez, puis faites dorer les lanières de poulet.
3) Remettez les pêches dans la poêle, versez le miel et le jus de citron, assaisonnez et remuez jusqu'à ce que le mélange caramélise. Ajoutez le bouillon restant et délayez.
4) Déposez dans chaque assiette un filet de poulet et des tranches de pêches, nappez de sauce.

Variante

Vous pouvez remplacer les pêches par des poires, voire des tranches d'ananas.

Conseil

Surveillez bien le miel lorsqu'il se transforme en caramel. Il ne doit pas brunir, sinon il prendrait un goût amer.

Jambalaya de jambon de porc

Une recette aux accents de Louisiane, très dépaysante. Aucune difficulté : le jambon comme les légumes se réhydratent lentement dans un bouillon corsé.

Recette utilisant du porc, des tomates, des poivrons, des oignons, de l'ail et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

- 400 g de dés de jambon déshydraté
- 250 g de tomates déshydratées
- 200 g de lanières de poivrons déshydratés
- 100 g d'oignons ciselés déshydratés
- 5 gousses d'ail déshydraté
- 3 cuil. à soupe rases de persil haché déshydraté
- 1 cuil. à café de poudre de chili
- 2 cuil. à café de sauce Worcestershire
- 1 litre de bouillon corsé
- 50 g de riz
- sel, poivre

1) Mettez tous les ingrédients dans une marmite et couvrez avec le bouillon. Laissez mijoter à feu doux pendant 50 minutes.
2) Ajoutez le riz et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le reste du liquide. Servez très chaud.

Conseil

Vous pouvez rajouter du bouillon ou de l'eau très chaude si le liquide s'évapore trop vite.

1)

2)

Timbale de chou au porc et aux cerises déshydratées

Un grand classique dont la plupart des pays du monde revendiquent la paternité. Ici, la farce alliant le porc et les cerises déshydratées apporte une saveur très subtile.

Recette utilisant du porc, du chou, des cerises, des carottes, des oignons et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 55 min

Pour 6 personnes

- 300 g de dés, lanières ou tranches de porc déshydraté
- 150 g de chou déshydraté
- 4 cuil. à soupe bombées de cerises dénoyautées déshydratées
- 100 g de carottes déshydratées
- 3 cuil. à soupe rases d'oignons déshydratés
- 2 cuil. à soupe rases de persil déshydraté
- 1 litre de vin blanc
- 100 g de beurre
- sel, poivre

1) Mettez le porc, le chou, les carottes, les oignons et le persil dans une marmite et couvrez avec le vin blanc. Laissez réduire à petit feu pendant 45 minutes, jusqu'à ce que le vin blanc soit absorbé. Remuez bien afin de mélanger intimement les ingrédients, puis incorporez les cerises. Assaisonnez à discrétion.
2) Étalez cette farce grossière dans un plat à gratin et répartissez le beurre coupé en morceaux. Faites gratiner sous le gril du four pendant 10 minutes et servez aussitôt.

Variante

Tous les types de viande conviennent pour cette recette.

Sauté de porc aux 5 parfums

Un goût résolument chinois pour ce plat vite réalisé. Tous les morceaux de porc s'y prêtent, à condition d'être taillés en lanières. À servir avec un bol de riz blanc ou des nouilles chinoises.

Recette utilisant du porc, des carottes, des navets, des champignons, des oignons et de la ciboulette déshydratés.

Sans réhydratation
Préparation : 25 min
Cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

- 250 g de lanières de porc déshydraté
- 50 g de tagliatelles de carottes déshydratées
- 50 g de tagliatelles de navets déshydratés
- 50 g de champignons de votre choix déshydratés
- 2 cuil. à soupe d'oignons déshydratés
- 2 cuil. à café de ciboulette déshydratée
- 1/2 litre de bouillon
- 1 cuil. à café d'épices 5 parfums
- 50 g de beurre
- sel, poivre

1) Faites fondre le beurre dans une grande poêle à bord haut et faites revenir les lanières de porc sur toutes leurs faces. Ajoutez ensuite les autres ingrédients déshydratés en mélangeant bien.
2) Versez le bouillon chaud d'un seul coup, puis ajoutez le mélange 5 parfums. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes environ, jusqu'à la complète absorption du bouillon.
3) Assaisonnez à discrétion et servez très chaud.

À savoir

On trouve des sachets d'épices 5 parfums dans tous les rayons exotiques des grandes surfaces, ou encore dans la gamme Ducros.

1)

2)

3)

4)

Colombo de porc aux dés d'ananas déshydraté

Cette variante d'un plat antillais est un délice. À servir à la créole, avec du riz blanc.

Recette utilisant des dés de filet de porc, des dés d'ananas, de l'aubergine, des tomates, des oignons et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

- 300 g de dés de filet de porc déshydraté
- 150 g de dés d'ananas déshydraté
- 50 g d'aubergine déshydratée
- 100 g de tomates déshydratées
- 50 g d'oignons ciselés déshydratés
- 2 cuil. à soupe rases de persil déshydraté
- 3 cuil. à soupe de poudre à colombo
- 1 cuil. à café de 4 épices
- 1 brique de lait de coco
- 1,5 litre de bouillon
- le jus de 1 citron
- 1 piment végétarien ciselé (facultatif)
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

1) Faites chauffer l'huile dans une marmite à bord assez haut pour faire revenir les dés de filet de porc. Ils doivent dorer de tous côtés.
2) Ajoutez dans la marmite l'ananas, l'aubergine, les tomates, les oignons et le persil déshydratés. Mélangez bien.
3) Saupoudrez de poudre à colombo et de 4 épices. Mouillez avec le lait de coco. Ajoutez le bouillon, le jus de citron et le piment. Assaisonnez.
4) Laissez mijoter à feu très doux pendant 1 heure : la sauce doit réduire. Servez avec du riz blanc.

Conseils

On trouve la poudre à colombo (prix très modique), ainsi que le lait de coco au rayon exotique de toutes les grandes surfaces.

Saucisses piquées de prunes séchées sur lit d'épinard

Un bel accord pour un repas express, idéal pour une visite improvisée. Le goût acidulé des saucisses « lardées » de prunes est tout à fait inattendu.

Recette utilisant des saucisses, des prunes et des épinards déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 40 min

Pour 6 personnes

- 6 saucisses de type chipolata déshydratées
- 4 cuil. à soupe de dés de prunes déshydratées
- 250 g de feuilles d'épinard déshydraté
- 1/2 litre de bouillon
- 25 cl de vin blanc
- 25 cl de crème fluide
- sel, poivre, muscade

1) Découpez à la main vos feuilles d'épinard afin de les réduire en tout petits morceaux. Placez-les dans une marmite, déposez les saucisses dessus et versez le bouillon et le vin. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que les saucisses soient réhydratées et cuites.
2) Pendant ce temps, coupez les dés de prunes déshydratées en biseau afin d'obtenir des pointes.
3) Sortez les saucisses de la marmite : le liquide doit être presque totalement absorbé. Versez la crème fluide sur les épinards, assaisonnez à discrétion et faites réduire encore quelques minutes.
4) Piquez les saucisses sur toutes ses faces avec les prunes et remettez-les à chauffer dans la marmite. Assaisonnez avant de servir.

Conseil

Vous pouvez saupoudrer le plat du fromage déshydraté de votre choix avant de servir.

Andouillette à la crème de brugnon

Duo sucré-salé pour ces tranches d'andouillettes fondantes déposées sur une crème de brugnon poivrée.

Recette utilisant des andouillettes et des brugnons déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 30 tranches d'andouillette déshydratée
- 250 g de quartiers ou dés de brugnons déshydratés
- 1/2 litre de vin blanc sec
- 4 feuilles de laurier déshydraté
- 2 cuil. de sucre en poudre
- 1/4 litre d'eau
- 1 cuil. à soupe rase de moutarde en grains
- 2 cuil. à soupe rases de crème fraiche épaisse
- poivre 5 baies au moulin

1) Répartissez vos tranches d'andouillette dans une casserole, couvrez avec le vin blanc et les feuilles de laurier. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient totalement réhydratées.
2) Pendant ce temps, mettez les morceaux de brugnons et le sucre à feu modéré dans une petite casserole et couvrez avec l'eau qui doit juste affleurer. Remuez régulièrement en surveillant la cuisson : les fruits doivent se réhydrater, puis devenir très tendres. Éteignez alors le feu et passez le contenu de la casserole au mixeur plongeant.
3) Jetez les feuilles de laurier, ajoutez la moutarde et la crème fraîche au reste de la sauce des andouillettes.
4) Présentez à l'assiette : d'un côté la compotée sur laquelle vous donnerez un tour de moulin à poivre, de l'autre 5 tranches d'andouillette nappées de sauce.

Conseil

N'ajoutez pas de sel car la moutarde est suffisamment salée.

Boudin aux girolles

Un lit de girolles à l'arôme incomparable pour rehausser des boudins tout simples qui vont se réhydrater dans un mélange de vin blanc et de bouillon bien relevé.

Recette utilisant des boudins noirs et des girolles déshydratés.

Temps de réhydratation des girolles : 15 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 6 boudins noirs déshydratés
- 400 g de girolles déshydratées
- 1/2 litre de bouillon bien corsé
- 1/2 litre de vin blanc sec
- 60 g de beurre
- sel, poivre

1) Faites réhydrater les girolles pendant 15 minutes dans un bol d'eau chaude, puis égouttez-les en les pressant doucement afin d'éliminer le plus de liquide possible.
2) Mettez les champignons à chauffer à sec dans une poêle antiadhésive pendant 5 minutes. Lorsqu'ils commencent à crisser, ajoutez le beurre et mélangez bien. Laissez cuire pendant 10 minutes. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
3) Pendant ce temps, dans une poêle à bord haut, immergez les boudins dans le mélange de bouillon et vin blanc. Couvrez la poêle et laissez mijoter à feu très doux durant 4 minutes.
4) Servez les boudins accompagnés des girolles.

Conseil

Vous pouvez détendre une partie du bouillon restant avec un peu de crème liquide et servir en saucière.

2)

3)

4)

5)

Noix de coquilles Saint-Jacques à la crème

Cette recette rapide permet de réaliser un plat raffiné et improvisé en moins d'une heure.

Recette utilisant des noix de Saint-Jacques et des poireaux déshydratés.

Temps de réhydratation des noix de Saint-Jacques : 15 min
Temps de réhydratation des poireaux : 20 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 10 min

Pour 6 personnes

- 30 noix de Saint-Jacques déshydratées environ
- 100 g de poireaux déshydratés
- 15 cl de vin blanc
- 300 g de riz
- le jus de 1 citron
- 1 petite brique de crème fleurette
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1) Réhydratez séparément les noix de Saint-Jacques dans le vin blanc et les poireaux dans de l'eau tiède en les immergeant dans le liquide.
2) Pendant ce temps, faites cuire le riz selon votre méthode habituelle.
3) Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le beurre, puis faites revenir les poireaux pendant 5 minutes en remuant.
4) Ajoutez les noix de Saint-Jacques égouttées et laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant bien. Versez le jus de citron.
5) Ajoutez la crème fleurette et liez bien la sauce. Salez et poivrez à votre goût.
6) Servez aussitôt avec le riz égoutté.

Conseil

Si vous en avez, n'hésitez pas à ajouter des queues de crevettes à ce plat festif.

Rillettes de saumon confit et frites de courgettes

Une entrée parfaite : la saveur du saumon déshydraté façon confit est sublimée par les frites de courgettes agrémentées de parmesan. À essayer absolument.

Recette utilisant du saumon déshydraté façon confit (voir page 40), des échalotes, de l'aneth et du parmesan déshydratés.

Temps de réhydratation des échalotes et de l'aneth : 15 min
Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

- 6 tranches de saumon déshydraté façon confit
- 2 citrons verts
- 2 cuil. à soupe rases d'échalotes déshydratées
- 1 branche d'aneth déshydratée
- 1 cuil. à soupe bombée de crème fraîche épaisse
- sel, poivre

Pour les frites de courgettes

- 200 g de bâtonnets de courgettes
- 4 cuil. à soupe de farine
- 200 g de chapelure
- 100 g de parmesan râpé déshydraté
- 2 œufs
- 1 verre d'huile

1) Réhydratez l'échalote et l'aneth dans de l'eau tiède, puis égouttez-les. Pressez le jus des citrons. Sur une planche, découpez grossièrement les tranches de saumon déshydraté.

2) Dans un saladier, mélangez intimement tous ces éléments. Ajoutez la crème fraîche et assaisonnez selon votre goût.

3) Pressez cette préparation dans des cercles de 10 cm de diamètre ou, à défaut, dans des petits bols ou ramequins qu'il faudra renverser pour le démoulage. Conservez au frais le temps de préparer les frites de courgettes.

4) Essuyez bien les courgettes. Préparez 3 assiettes : l'une pour la farine, l'autre pour le mélange chapelure-parmesan et la dernière pour les œufs battus.

5) Faites chauffer l'huile dans la poêle. Passez chaque bâtonnet de courgette dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans le mélange chapelure et parmesan et mettez délicatement à cuire. Retournez les bâtonnets de courgettes dès qu'ils sont dorés. Réservez au fur et à mesure sur du papier absorbant.

6) Servez dès que toutes les frites sont cuites, en les répartissant autour des rillettes de saumon dans une grande assiette.

1)

2)

3)

4)

Variante

Vous pouvez remplacer les ananas par des poires ou des figues déshydratées.

Anneaux de calamars et ananas rôti, sauce à l'orange

Douceur et exotisme, une autre manière d'appréhender les calamars, surtout pour les réticents. Quant aux inconditionnels, ils seront sans doute ravis !

Recette utilisant des anneaux de calamars et des tranches d'ananas déshydratés.

Temps de réhydratation des anneaux de calamars : 40 min
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

- 300 g d'anneaux de calamars déshydratés
- 150 g de tranches d'ananas déshydraté
- 1/2 litre de vin blanc
- le jus de 2 oranges
- le jus de 2 citrons
- 2 cuil. à soupe rases de fécule de maïs (Maïzena)
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 100 g de beurre
- sel, poivre

1) Immergez les anneaux de calamars dans un bol de vin blanc tiède pendant 40 minutes. Égouttez-les.
2) Faites fondre 50 g de beurre dans une poêle à fond antiadhésif, ajoutez les anneaux de calamars et laissez rissoler.
3) Dans une autre poêle, faites dorer les tranches d'ananas déshydraté sur toutes leurs faces dans les 50 g de beurre restants. Ils doivent être très dorés. Ajoutez-les ensuite aux calamars.
4) Mélangez dans un bol le jus des oranges et des citrons et la fécule de maïs. Délayez avec 20 cl d'eau froide. Versez dans la poêle contenant les calamars et remuez vivement. Ajoutez la crème fraîche, assaisonnez et mélangez bien : la sauce épaissit. Éteignez le feu et servez aussitôt.

Conseil

Il faut toujours délayer la fécule de maïs dans de l'eau froide pour éviter les grumeaux.

Filets de perche sur lit de quinoa aux graines de sésame et tomates séchées

Une association surprenante et réussie. Le quinoa, graine considérée à tort comme une céréale, mais en réalité petite cousine des épinards et des betteraves, est connue et consommée depuis des millénaires par les civilisations précolombiennes. La finesse de la perche fait un contraste bienvenu avec cette graine croquante.

Recette utilisant des filets de perche et des petites tomates déshydratées.

Temps de réhydratation des filets de perche : 1 h
Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

- 6 filets de perche déshydratée
- 400 g de quinoa
- 150 g de tomates déshydratées
- 50 g de graines de sésame
- 1/2 litre de vin blanc
- 800 cl d'eau
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- sel, poivre

1) Plongez les filets de perche dans un saladier de vin blanc tiède et laissez-les se réhydrater pendant 1 heure. Égouttez-les ensuite.
2) Rincez abondamment le quinoa et mettez-le à cuire dans l'eau. Lorsque celle-ci bout, baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 10 minutes environ. Éteignez ensuite le feu, incorporez les tomates déshydratées et laissez gonfler pendant encore 10 minutes. Le liquide doit être complètement absorbé. Laissez refroidir et incorporez l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre convenance.
3) Faites sauter les graines de sésame à la poêle antiadhésive. Lorsqu'elles sont bien colorées, incorporez-les au quinoa.
4) Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et faites cuire les filets de perche. Tournez-les au bout de 5 minutes et poursuivez la cuisson pendant 3 à 4 minutes.
5) Répartissez les filets dans 6 assiettes, déposez un dôme tiède de quinoa, et servez aussitôt.

Sauté de crevettes au curry

L'association des crevettes et du curry est harmonieuse et permet de réaliser rapidement un mets tout à fait exotique. Le curry (ou cari) est un mélange d'épices, essentiellement du curcuma, de la coriandre, du cumin et de la cardamome, d'origine indienne. En Inde, on l'appelle *Massala*, terme signifiant mélange. Chaque famille possède sa propre recette évidemment très secrète...

Recette utilisant des queues de crevettes ou de gambas, des tomates, des oignons et des feuilles de laurier déshydratés.

Temps de réhydratation des queues de crevettes et des oignons : 25 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 15 à 20 min

Pour 6 personnes

- 200 g de queues de crevettes ou de gambas déshydratées
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 2 cuil. à soupe rases d'oignons ciselés déshydratés
- 15 cl de vin blanc
- 50 g de tomates déshydratées
- 4 feuilles de laurier déshydraté
- 1 petit verre de whisky
- 50 g de beurre
- sel, poivre

1) Réhydratez les crevettes et les oignons en les immergeant dans un bol de vin blanc pendant 25 minutes. Égouttez-les et conservez le vin blanc.
2) Dans une grande poêle antiadhésive, faites fondre le beurre et revenir les oignons. Lorsqu'ils deviennent transparents, ajoutez les tomates séchées, les feuilles de laurier, puis le vin blanc. Laissez réduire pendant 10 minutes.
3) Incorporez les queues de crevettes dans la poêle et saupoudrez avec le curry en poudre. Mélangez pendant 2 à 3 minutes, puis faites flamber avec le whisky. Lorsque l'alcool s'est évaporé, salez et poivrez. Servez aussitôt.

Conseil

Comme en Indonésie, servez ce plat délicat avec du riz blanc ou safrané.

Encornets aux pêches et aux poivrons

Calamar, encornet, chipiron, supion : que d'appellations pour ce mollusque marin ! Cette recette utilise des produits déshydratés qui se complètent harmonieusement pour un plat sucré-salé.

Recette utilisant des corps d'encornets et des dés de pêches et de poivrons déshydratés.

Temps de réhydratation des encornets : 40 min

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 2 h

Pour 6 personnes

- 6 tubes ou corps d'encornets déshydratés
- 250 g de restes ou dés de poisson déshydraté
- 100 g de dés de pêches déshydratées
- 100 g de dés de poivrons déshydratés
- 1 litre de vin blanc sec
- 3 tranches de pain de mie
- 1 verre de lait
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe de cognac
- 1 cuil. à soupe rase de farine
- 1 cube de bouillon de bœuf ou de poule
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- cure-dents

1) Réhydratez les encornets en les immergeant dans un saladier de vin blanc pendant 40 minutes. Égouttez-les en conservant le vin. Trempez le pain de mie dans le lait.

2) Dans un grand saladier, mettez les dés de poisson, de pêches et de poivrons, le pain de mie émietté non essoré et les œufs entiers. Malaxez bien, puis remplissez chaque tube d'encornet avec cette farce en tassant bien. Fermez les encornets à l'aide de cure-dents.

3) Mettez les encornets à dorer dans une marmite dans l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont bien colorés, ajoutez le cognac et flambez. Saupoudrez de farine, mélangez bien et émiettez le bouillon cube.

4) Ajoutez le vin blanc restant et complétez par un peu d'eau si nécessaire : les encornets doivent être complètement immergés. Assaisonnez et laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures : la sauce va progressivement brunir.

Bouchées de lotte à la crème de basilic

Une sauce onctueuse, crémeuse, idéale pour accompagner la lotte.

Recette utilisant des dés de lotte, des échalotes et du basilic déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 35 min

Pour 6 personnes

- 18 dés de lotte déshydratée
- 2 cuil. à soupe rases de basilic déshydraté
- 20 g d'échalotes déshydratées
- 1/4 litre de vin blanc sec
- 3 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 40 g de beurre
- sel, poivre, muscade

1) Dans une poêle à bord haut et à fond antiadhésif, faites fondre le beurre et faites revenir les dés de lotte sous toutes leurs faces. Ajoutez les échalotes et le basilic déshydratés, remuez bien, mouillez avec le vin blanc. Laissez réduire pendant 20 minutes en tournant régulièrement les dés.
2) Incorporez la crème fraîche, assaisonnez à discrétion et laissez mijoter encore 5 minutes avant de servir.

Variante

Vous pouvez ajouter des petits bâtonnets de carotte déshydratés directement dans la sauce ; ils se réhydrateront à la cuisson.

Bruschetta aux lamelles d'artichaut tendre et au persil

Une tartine géante, raffinée ou terroir, selon le contexte. Un bel accord.

Recette utilisant des lamelles d'artichaut et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation des lamelles d'artichaut : 30 min
Temps de réhydration du persil : 5 min
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 6 tranches de bruschettas (tartines vendues précoupées sous vide ou larges tranches de pain de campagne)
- 18 lamelles de jeunes artichauts déshydratés
- 12 cuil. à soupe rases de persil déshydraté et haché
- 2 tasses de bouillon de poule
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 80 g de beurre
- sel, poivre, muscade

Conseil

Vous pouvez présenter une coupe de parmesan râpé et une salade verte avec ces bruschettas pour un repas complet.

1) Faites réhydrater séparément l'artichaut et le persil dans de l'eau tiède.
2) Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle antiadhésive, ajoutez le persil essoré et faites-le revenir en remuant bien. Au bout de 10 minutes, ajoutez le bouillon de poule. Laissez réduire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, soit 15 minutes environ. Incorporez ensuite la crème fraîche. Salez, poivrez et râpez de la noix de muscade.
3) Dans une autre poêle, faites sauter les lamelles d'artichaut dans les 40 g de beurre restants. Elles doivent cuire doucement sans trop dorer, pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'une lame de couteau les traverse facilement.
4) Allumez le gril du four. Mettez les tranches de pain à dorer des deux côtés.
5) Disposez les tranches de pain dorées sur un grand plat ou directement dans chaque assiette. Couvrez de sauce au persil et répartissez dessus les lamelles d'artichaut. Servez aussitôt.

Pizza aux légumes

Une pizza printanière, à déguster tout au long de l'année. Un bon moyen de faire manger des légumes, masqués sous le fromage fondant, aux enfants qui n'en raffolent pas...

Recette utilisant des légumes au choix, des tomates, de la mozzarella et du gruyère râpé déshydratés.

Temps de réhydratation des légumes : aubergines, courgettes, courges, navets, salsifis, petits pois : 15 à 20 min ; poivrons, tomates, oignons, ail : 10 min
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personnes (2 pizzas)

- 400 g de dés ou lanières de légumes variés déshydratés
- 100 g de tomates déshydratées
- 2 boules de pâte à pizza
- 200 g de mozzarella déshydratée
- 150 g de gruyère râpé déshydraté
- 1/4 de verre d'huile d'olive

1) Réhydratez les légumes ensemble ou séparément dans de l'eau tiède ou au cuit-vapeur. Égouttez.
2) Préchauffez le four à 200 °C. Mixez les tomates déshydratées avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
3) Étalez la pâte sur la plaque du four en 2 grands disques. Garnissez chaque disque de la moitié de la pulpe de tomate à l'huile d'olive.
4) Dans une grande poêle antiadhésive, faites chauffer le reste de l'huile d'olive pour faire dorer rapidement tous les légumes. Répartissez-les ensuite sur les pizzas, parsemez de mozzarella déshydratée et saupoudrez de fromage râpé déshydraté.
5) Enfournez à four très chaud pour 15 minutes de cuisson, en surveillant bien.

Conseil

Dès que les bordures de la pâte brunissent, la pizza est prête. Vous pouvez faire couler un trait d'huile d'olive dessus avant d'enfourner, et y ajouter des olives.

Morilles aux asperges

Un plat tellement grandiose que l'on ne peut en parler qu'après l'avoir dégusté !

Recette utilisant des asperges et des morilles déshydratées.

Temps de réhydratation des morilles : 20 min
Temps préparation : 25 min
Temps de cuisson : 10 min

Pour 6 personnes

- 24 à 30 morilles déshydratées
- 36 petites pointes d'asperges vertes déshydratées
- 2 cuil. à soupe de cognac
- 125 g de crème liquide
- 50 g de beurre
- sel, poivre, muscade

1) Réhydratez les morilles dans un bol d'eau tiède pendant 20 minutes. Faites cuire les pointes d'asperge au cuit-vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau. Égouttez les morilles et les asperges.
2) Dans une petite casserole antiadhésive, faites fondre le beurre. Mettez les morilles à cuire en les retournant délicatement. Au bout de 6 à 8 minutes, déglacez avec le cognac et flambez.
3) Ajoutez les pointes d'asperges dans la casserole. Lorsqu'elles commencent à dorer, versez la crème liquide et donnez un bouillon.
4) Salez, poivrez et râpez fraîchement de la muscade. Servez aussitôt.

Conseil

Vos morilles seront plus tendres si vous les faites réhydrater dans du lait. Un accompagnement idéal pour un tournedos de bœuf ou du chapon.

Tomates farcies au hachis de légumes déshydratés

Une farce de légumes tendre, tout simplement : des tomates farcies déclinées façon primeur.

Recette utilisant des courgettes, des aubergines, des carottes, des champignons, des oignons en dés et du persil déshydratés.

Temps de réhydratation des dés de légumes : 15 min
Temps de réhydratation du persil : 5 min
Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 6 grosses tomates fraîches
- 150 g de courgettes déshydratées
- 150 g d'aubergines déshydratées
- 100 g de carottes déshydratées
- 100 g de champignons déshydratés
- 40 g d'oignons déshydratés
- 2 cuil. à soupe de persil déshydraté
- 2 œufs
- 1 tranche de pain rassis
- 1/2 verre de lait
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit verre à liqueur de cognac
- 50 g de beurre
- sel, poivre

Variante

Toutes les associations de légumes sont autorisées pour cette savoureuse recette.

1) Faites réhydrater ensemble les dés de légumes déshydratés dans de l'eau en ajoutant le persil haché au bout de 10 minutes.
2) Découpez un chapeau à chaque tomate et prélevez délicatement la pulpe à l'aide d'une petite cuillère sans perforer la peau.
3) Mettez le beurre à fondre dans une poêle antiadhésive. Versez tous les légumes ainsi que la pulpe des tomates et faites-les dorer et fondre durant 10 minutes. Laissez refroidir.
4) Préchauffez le four à 200 °C. Dans un saladier, mélangez les œufs battus, le pain rassis préalablement trempé dans le lait, l'huile d'olive et le cognac. Salez et poivrez. Mélangez. Incorporez les dés de légumes et remuez bien.
5) Farcissez chaque tomate de ce hachis et placez les tomates farcies dans un plat à gratin. Enfournez sans leur mettre leur chapeau, car ils ont tendance à brûler. Au bout de 20 minutes de cuisson, ajoutez les chapeaux.
6) Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes et servez avec du riz blanc.

Fenouil, carottes et raisins secs braisés

Une association très complémentaire, les raisins secs apportant une touche originale à ces légumes qui accompagnent particulièrement bien tous les plats de gibier.

Recette utilisant du fenouil et des carottes en tranches et des raisins secs déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

- 200 g de tranches de bulbe de fenouil déshydraté
- 200 g de bâtonnets de carottes déshydratées
- 100 g de raisins déshydratés
- 1/2 litre de vin blanc sec
- 1/2 litre de bouillon corsé
- 80 g de beurre
- sel, poivre, muscade ou 4 épices à discrétion

1) Faites fondre le beurre dans une marmite à fond antiadhésif. Ajoutez le fenouil et les carottes et remuez bien pour les envelopper de gras.
2) Ajoutez le vin blanc, puis le bouillon. Laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes.
3) Incorporez les raisins secs et poursuivez la cuisson 15 minutes. Assaisonnez selon votre goût. Égouttez et servez bien chaud.

Conseil

Ne jetez surtout pas le reste du liquide qui peut être proposé en saucière à côté des légumes.

Omelette façon tapas aux poivrons

Un petit goût mexicain pour cette omelette aussi jolie que bonne à servir accompagnée de salade verte.

Recette utilisant des lanières de poivrons et des oignons hachés déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 150 g de poivrons déshydratés
- 2 cuil. à soupe bombées d'oignons hachés déshydratés
- 60 g de beurre
- 18 œufs
- sel, poivre
- cure-dents

1) Faites revenir les poivrons et les oignons déshydratés dans 30 g de beurre dans une poêle antiadhésive. Tournez bien puis ajoutez un verre d'eau. Laissez cuire doucement quelques minutes.
2) Cassez 6 œufs dans un saladier, salez et poivrez, incorporez la moitié des poivrons et faites cuire en omelette dans une poêle antiadhésive. Réservez et renouvelez l'opération avec les poivrons restants.
3) Réalisez ensuite une omelette avec tous les oignons et les œufs restants.
4) Empilez les omelettes en plaçant celle aux oignons au centre, puis coupez-les en quartiers que vous maintiendrez avec des cure-dents.
5) Servez chaud ou froid, avec une salade verte.

Variante

Vous pouvez ajouter aux poivrons des tomates séchées, des miettes de fromages, des fines herbes déshydratées... Laissez parler votre imagination !

Aumônières aux courgettes

Une entrée à petit prix digne d'un repas très festif. Croustillante, dorée, cette aumônière abrite un lit de courgettes gorgé de miel et de pignons de pin. À déguster dès la sortie du four.

Recette utilisant des raisins et des tranches de courgettes déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personnes

- 6 feuilles de brick
- 200 g de très fines tranches de courgettes déshydratées
- 25 g de raisins déshydratés
- 6 cuil. à café de miel liquide
- 100 g de pignons de pin
- cure-dents

Conseils

Détachez-les doucement à l'aide d'une spatule afin d'éviter que la base ne se casse. Pour leur donner de la brillance, vous pouvez les badigeonner au pinceau de beurre fondu.

Si vos tranches de courgettes déshydratées vous semblent trop épaisses, détaillez-les en très fines lanières, c'est la vapeur dans l'aumônière qui va les réhydrater.

1) Préchauffez le four à 180 °C.
2) Séparez les feuilles de brick en les laissant sur leur papier sulfurisé individuel.
3) Placez au centre de chacune des bricks des tranches de courgettes déshydratées, une grosse pincée de raisins secs, une cuillerée de miel et les pignons de pin divisés en 6 parts égales.
4) Redressez délicatement les bordures des feuilles de brick pour former une aumônière que vous fixerez à l'aide d'un cure-dents.
5) Placez chacune sur une plaque de four, toujours sur un lit de papier sulfurisé.
6) Surveillez attentivement le four ! Dès que les feuilles commencent à changer de couleur, vous pouvez les sortir : elles doivent être craquantes. Servez aussitôt.

Ratatouille

Le mot ratatouille, authentifié dès 1778, vient du mot « touiller » qui signifie tourner. Quant à « rata » , c'est ainsi que l'on qualifiait les mauvais plats ou les restes. La ratatouille a bien repris ses lettres de noblesse et se décline aujourd'hui sur toutes les tables, des plus simples aux plus raffinées.

Recette utilisant des tomates, courgettes, aubergines, poivrons, oignons et persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1 h 30

Pour 6 personnes

- 500 g de tomates déshydratées
- 500 g de courgettes déshydratées
- 300 g d'aubergines déshydratées
- 300 g de poivrons déshydratés
- 150 g d'oignons déshydratés
- 3 cuil. à soupe de persil déshydraté
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 petit verre d'huile d'olive
- sel, poivre

1) Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile, puis jetez dedans tous les légumes déshydratés détaillés en petits morceaux. Remuez quelques minutes, émiettez le cube de bouillon de poule et versez 1 litre d'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 bonnes minutes, en ajoutant de temps à autre un verre d'eau lorsque le liquide manque.
2) Selon que vous aimiez la ratatouille plus ou moins cuite et défaite, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Salez et poivrez.

Conseil

N'hésitez pas à servir du parmesan râpé déshydraté avec cette ratatouille.

Mille-feuilles de cèpes et d'aubergines au magret de canard séché

Des légumes fondants, au bon goût d'huile d'olive, que la saveur forte du magret de canard séché réveille : un plat simple à préparer et original. Là, ce sont les tranches de magret qui servent de feuilles. Si vous ne possédez pas de cèpes, utilisez un autre champignon déshydraté en lanières, ou des plus petits, entiers ou simplement coupés en deux.

Recette utilisant des champignons et des aubergines déshydratés ainsi que des tranches de magret séché.

Temps de réhydratation des cèpes : 25 min
Temps de réhydratation des aubergines : 15 min
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

- 3 petites aubergines tranchées déshydratées
- 30 g de lamelles de cèpes ou, à défaut d'autres champignons, déshydratés
- 1/4 de verre d'huile d'olive
- 1 magret de canard séché finement tranché

1) Mettez les cèpes (ou autres) et les aubergines à réhydrater séparément dans de l'eau ou au cuit-vapeur.
2) Dans une grande poêle antiadhésive, versez la moitié de l'huile d'olive, faites cuire et dorer les cèpes réhydratés durant 15 minutes environ. Réservez et faites de même avec les aubergines.
3) Sur un plat, empilez les ingrédients en alternant une tranche d'aubergine, une de magret, des cèpes, une nouvelle tranche de magret, et ainsi de suite.
4) Servez chaud ou tiède.

Conseil

Ne salez pas ce plat, le magret l'étant naturellement.

Soufflé aux tomates séchées

Une saveur surprenante pour ce soufflé à la texture fondante qui accompagne particulièrement bien les filets de poissons pochés, les viandes blanches et le boudin. Privilégiez des ramequins individuels pour une meilleure tenue.

Recette utilisant des tomates et du persil déshydratés.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personnes

- 100 g de tomates déshydratées
- 40 cl de lait
- 150 g de beurre
- 30 g de farine
- 2 cuil. à soupe rases de persil haché déshydraté
- 4 œufs
- sel, poivre, muscade râpée
- 6 petits ramequins individuels beurrés

Variante

Vous pouvez incorporer 100 g de fromage râpé déshydraté à la béchamel avant d'y ajouter les œufs.

1) Préchauffez le four à 180 °C.
2) Portez le lait à ébullition. Dans une autre casserole, à fond épais, faites fondre le beurre, incorporez-y la farine et mélangez pour obtenir un roux blond.
3) Versez le lait bouillant petit à petit, en mélangeant sans cesse pour éviter les grumeaux. Faites épaissir à petit feu comme une sauce béchamel et laissez tiédir. Incorporez les tomates et le persil déshydratés.
4) Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Salez légèrement, poivrez et ajoutez de la muscade à discrétion.
5) Ajoutez les jaunes à la crème, puis les blancs battus en soulevant délicatement la masse avec une spatule. Versez la pâte dans les ramequins à bord haut, bien beurrés et faites cuire au four 15 minutes.
6) Servez sans attendre.

Gaspacho de fraises

Une soupe sucrée à consommer glacée pour les déjeuners d'été.

Recette utilisant des fraises, une pêche, une poire et des myrtilles déshydratées.

Temps de réhydratation des fraises : 15 min
Temps de réhydratation de la pêche : 20 min
Temps de réhydratation de la poire : 15 min
Temps de réhydratation des myrtilles : 10 min
Temps de préparation : 20 min

Pour 6 personnes

- 500 g de fraises déshydratées
- 1 pêche déshydratée
- 1 poire déshydratée
- 50 g de myrtilles déshydratées
- le jus de 1 citron
- 1 tasse de thé non sucré
- 4 tranches de pain d'épice
- 4 cuil. à soupe de sucre glace
- 10 g de beurre

1) Mettez les fruits à réhydrater séparément, puis égouttez-les.
2) Mixez les fraises avec le jus de citron et le thé. Dressez dans des assiettes ou des petits bols à soupe et gardez au frais.
3) Coupez la pêche et la poire en petits dés. Détaillez le pain d'épice en cubes, puis faites-les dorer dans le beurre fondu.
4) Ajoutez les dés de fruits, les myrtilles et le pain d'épice dans les bols. Saupoudrez de sucre glace et servez

Conseil

Vous pouvez agrémenter cette soupe de feuilles de menthe.

Fondue aux poires et au chocolat

Les poires «tapées» sont déshydratées selon une technique de «tapade» pour les rendre plates. La ville de Rivarennes, en Touraine, est depuis 1850 la capitale de la poire tapée. Pour un dessert ou un goûter de fête.

Recette utilisant des poires déshydratées.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 5 min

Pour 6 personnes

- 30 poires tapées
- 300 g de chocolat en morceaux
- 1/2 verre de lait
- 6 piques à fondue

1) Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le lait en y ajoutant le chocolat en morceaux. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit lisse. Versez-le dans une tasse au centre de la table.
2) Trempez chacun votre tour votre poire dans le chocolat à l'aide d'une pique et dégustez !

Conseil

Selon votre goût, vous pouvez employer du chocolat noir ou au lait, ou encore un mélange des deux.

Soufflé glacé à l'orange

Un grand dessert festif pratiquement inratable tout au long de l'année. Moelleux, fondant : la fin idéale d'un repas un peu copieux.

Recette utilisant des tranches d'orange et de citron déshydratés.

Temps de réhydratation des tranches d'orange et de citron : 20 min
Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 10 min
Temps de congélation : 6 h

Pour 6 personnes

- 6 tranches d'orange déshydratée
- 4 tranches de citron déshydraté
- 3 jaunes d'œufs
- 3 cuil. à soupe de Grand Marnier
- 25 cl de crème liquide
- 80 g de sucre glace
- 1 cuil. de sucre cristallisé
- beurre pour le moule
- papier sulfurisé

Variante

Vous pouvez remplacer le jus de citron par du jus de pamplemousse.

1) Faites réhydrater les tranches d'agrumes dans un bol d'eau tiède pendant 20 minutes, puis égouttez-les et récupérez le jus en prélevant quelques zestes d'orange.
2) Dans une casserole à fond épais, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le jus des agrumes et le Grand Marnier en une seule fois.
3) Sur feu vif, fouettez la préparation au fouet à main jusqu'à ce que le mélange mousse. Réduisez alors le feu et remuez avec une spatule jusqu'à ce que la crème épaississe et commence à bouillir.
4) Retirez du feu, laissez refroidir et ajoutez les zestes d'orange.
5) Fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Ajoutez-la délicatement à la préparation aux agrumes.
6) Beurrez un moule à soufflé, puis saupoudrez-le de sucre cristallisé. Entourez le moule d'une collerette de papier sulfurisé dépassant du bord, fixée à l'aide d'une ficelle de cuisine. Versez la préparation dans le moule et placez-le au congélateur pendant 6 heures.
7) Pour servir, sortez le soufflé glacé du congélateur et débarrassez-le de sa collerette. Décorez avec les zestes d'orange réservés.

Gâteau de carottes

Un grand classique américain, dont il y a presque autant de recettes que de familles. Sucré et léger, il plaît beaucoup aux enfants.

Recette utilisant des carottes déshydratées.

Temps de réhydratation des carottes : 30 min
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 à 50 min

Pour 6 personnes

- 150 g de carottes déshydratées
- 275 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 300 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 3 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 cuil. à café de vanille liquide
- 27,5 cl d'huile
- 4 œufs

1) Réhydratez les carottes en les immergeant dans de l'eau tiède pendant 30 minutes, puis égouttez-les et passez-les rapidement au mixeur.
2) Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre, le sel, la cannelle et la vanille. Liez avec l'huile.
3) Ajoutez les carottes, puis les œufs un à un et mélangez bien le tout.
4) Versez dans un moule antiadhésif et faites cuire au four pendant 45 à 50 minutes.

Conseil

À servir nappé d'une bonne crème anglaise.

Mousse aérienne à la banane

Très légère, cette mousse accompagnera agréablement tous types de gâteaux si vous souhaitez un dessert plus consistant.

Recette utilisant des bananes déshydratées.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 25 min
Temps de réfrigération : 2 h

Pour 6 personnes

- 150 g de bananes déshydratées
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 50 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œufs
- 25 cl de crème fleurette

1) Mixez finement les bananes avec le jus de citron et le sucre en poudre.
2) Montez les blancs d'œufs en neige ferme et la crème fleurette en chantilly.
3) Incorporez la chantilly à la purée de bananes, puis finissez par les blancs d'œufs.
4) Répartissez dans 6 flûtes et réservez au frais au moins 2 heures avant de servir.

Conseil

Proposez cette mousse avec des petits sablés maison.

1)

2)

3)

Tarte Tatin aux pommes

Revue et corrigée, cette recette est toujours aussi délicieuse.

Recette utilisant des pommes déshydratées.

Temps de réhydratation des pommes : 20 min
Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 40 min

Pour 6 personnes

- 500 g de quartiers de pommes déshydratées
- 150 g de beurre
- 150 à 200 g de sucre en poudre
- 1 rouleau de pâte brisée

1) Mettez les pommes à réhydrater dans un saladier d'eau tiède, puis égouttez-les.
2) Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, puis jetez le sucre en pluie et mélangez jusqu'à ce que le mélange caramélise. Versez précautionneusement ce caramel dans un moule à tarte ou à manqué. Faites tourner le moule pour bien répartir le caramel.
3) Disposez les quartiers de pommes sur le caramel d'une jolie façon. Étalez la pâte brisée en un disque un peu supérieur au moule, couvrez les pommes et insérez les bords entre les pommes et le moule. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.
4) Lorsque la pâte est bien dorée, sortez la tarte et retournez-la aussitôt sur un plat plus grand que le moule en faisant attention aux éclaboussures de caramel.

Conseil

À déguster chaude avec une jatte de crème fraîche délicatement sucrée au sucre glace (bien que les puristes affirment que la vraie tarte Tatin se mange seule, sans accompagnement).

Douceurs aux myrtilles

Une crème délicate, entre le flan et la crème brûlée, recouvrant un lit de myrtilles. Le dessert idéal après un repas copieux.

Recette utilisant des myrtilles déshydratées.

Temps de réhydratation des myrtilles : 10 min
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personnes

- 100 g de myrtilles déshydratées
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 80 g de sucre en poudre
- 10 cl de lait
- 40 g de farine fluide
- 15 cl de crème liquide
- 6 petits ramequins individuels

1) Mettez les myrtilles à réhydrater dans un petit bol d'eau tiède pendant 10 minutes, puis égouttez-les bien.
2) Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre. Incorporez progressivement le lait, puis la farine, et finissez par la crème.
3) Répartissez les myrtilles dans les ramequins, puis versez la crème liquide. Enfournez pour 15 minutes de cuisson. Laissez tiédir avant de servir.

Variante

Vous pouvez réaliser la même recette avec des mûres ou des framboises.

Scones aux dattes

Les Anglais s'arrêtent à toute heure dans les lieux où ils peuvent boire une tasse de thé agrémentée d'un nuage de lait et croquer ces scones, sans lesquels le thé ne serait plus vraiment ce qu'il est.

Recette utilisant des dattes déshydratées.

Sans réhydratation
Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 12 min

Pour 6 personnes

- 60 g de dattes déshydratées
- 250 g de farine + farine pour le plan de travail
- 1 sachet de levure chimique
- 40 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 40 g de beurre mou
- 10 cl de lait
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau pour la dorure
- papier cuisson

1) Préchauffez le four à 200 °C. Hachez les dattes déshydratées en tout petits morceaux.
2) Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Creusez un puits, ajoutez le beurre et mélangez grossièrement jusqu'à l'obtention d'une sorte de sable granuleux. Incorporez le lait et l'œuf, puis les dattes, et mélangez rapidement. Il faut juste que les ingrédients s'amalgament.
3) Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 2 cm environ. Avec un emporte-pièce rond de 5 cm de diamètre, découpez des disques bien nets. Déposez-les sur une tôle recouverte de papier cuisson et dorez-les à l'œuf à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 12 minutes de cuisson.

Variante

Tous les dés de fruits déshydratés mais moelleux peuvent remplacer les dattes.

Melon et framboises en gelée

Un dessert très rafraîchissant, idéal en été. À réaliser dans des coupelles arrondies afin de faciliter le démoulage, et à servir avec des petits sablés et éventuellement un bol de chantilly.

Recette utilisant des framboises et du melon déshydratés.

Temps de réhydratation des framboises et du melon : 8 à 10 min
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 5 min
Temps de réfrigération : 2 h

Pour 6 personnes

- 6 cuil. à soupe bombées de framboises déshydratées
- 6 cuil. à soupe bombées de petits dés de melon déshydratés
- 1 gousse de vanille déshydratée
- 2 sachets de thé (parfum au choix)
- 2 feuilles de gélatine alimentaire
- 4 cuil. à soupe rases de sucre en poudre

1) Faites bouillir 1/2 litre d'eau avec la gousse de vanille dans une petite casserole. Retirez du feu et mettez les sachets de thé à infuser pour obtenir une belle teinte dorée. Plongez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau tiède.
2) Jetez les sachets de thé et la gousse de vanille et immergez les fruits dans le thé pour les réhydrater pendant 8 à 10 minutes. Égouttez-les en conservant le thé.
3) Faites dissoudre le sucre dans le thé, puis les feuilles de gélatine bien pressées pour en extraire l'eau.
4) Répartissez joliment les framboises et les dés de melon dans des coupelles. Versez lentement le thé par-dessus. Laissez tiédir, puis placez au frais pendant 2 heures minimum afin que la gelée prenne.
5) Démoulez juste avant de servir.

Variante

Tous les fruits finement détaillés conviennent pour cette recette. Assurez-vous de mêler les saveurs douces et acidulées.

Index

A

Abricot 21, 62, 75, 91, 98, 124
Additif 10
Agar-agar 72, 73
Agneau 33, 124, 132
- Collier 33, 129
- Côtelette escalopée 32, 37
- Gigot 32, 37

Agrume (zeste d') 21
Ail 77, 100, 103, 117, 118, 124, 125, 131, 132, 133, 137, 142
Allergie alimentaire 10, 30
Amande 30, 42, 44, 62
Ananas 21, 62, 75, 80, 84, 106, 139, 147, 155
Anchois 38
Andouillette 34, 149
Aneth 75, 95, 153
Araignée de mer 42
Armagnac 36, 45, 49
Arôme 21, 25, 35, 39, 56
Artichaut 25, 137, 162
Asperge 25, 164
Aubergine 25, 71, 103, 132, 140, 147, 166, 171, 172
Avocat 75

B

Banane 18, 21, 62, 71, 75, 85, 110, 179
Banon 59
Bar 38
Basilic 75, 90, 117, 161
Beaufort 60
Betterave 25, 71, 75, 126
Bigorneau 42, 44
Bière 125
Blanchir 26
Blender 75
Bleu
- Auvergne (d') 61
- Bresse (de) 61

Bœuf 32, 89, 90, 125, 128, 131, 132, 133
- Aloyau 37
- Basse côte 32
- Bavette 32
- Filet 32, 37
- Gîte 125, 128
- Macreuse 32
- Paleron 32, 125, 128
- Quasi 37
- Rond de gîte 32
- Rumsteck 37

Boisson 75
Bouchée à la reine 49
Boudin blanc 34
Boudin noir 34, 150
Bouillon (de légumes) 46
Bourgot 44
Brick (feuille de) 63, 169
Brie 58
Brochet 38
Brocoli 25
Brugnon 21, 149
Buccin 42, 44
Bulot 44

C

Cabécou 59
Cabillaud 38, 94
Cachuète 30, 62
Calamar 42, 46, 155
Camembert 58, 62
Canard 34, 140
- Cuisse 34, 36
- Magret 34, 36, 92, 172

Cannelle 77, 81, 85, 178
Cantal 60, 62
Câpre 126
Carrelet 38
Carotte 25, 46, 71, 75, 100, 107, 111, 114, 117, 119, 125, 128, 144, 145, 166, 167, 178
Cassis 21, 62, 75
Cassonade 84
Céleri 46, 114, 128
- -branche 25, 75, 117
- -rave 25, 71, 126

Cèpe 129, 172
Cerfeuil 45, 48, 75, 123
Cerise 21, 62, 75, 131, 144
Chabichou 59
Champignon 27-29, 119, 120, 129, 145, 150, 164, 166, 172
Chaource 58
Châtaigne 30
Cheddar 60, 62
Cheveux d'ange 117
Chevrotin 59
Chinois 9
Chips 70-71
Chocolat 175
Chou 25, 144
- Bruxelles (de) 25

Ciboulette 100, 105, 145
Cidre 134
Cigale de mer 42
Citron 21, 40, 75, 80, 81, 92, 103, 141, 147, 152, 155, 174, 176, 179
- vert 85, 153

Citrouille 25, 71, 75, 115
- Graine (de) 30

Clémentine 21, 75
Clou de girofle 77
Cocktail 80-87
Cognac 36, 45, 49, 158, 164, 166
Coing 21, 69, 71
Cointreau 82
Colin 38
Comté 60
Concombre 25, 71, 75, 107
Conservateur 10
Conservation 50
Coq 34
- Blanc 34
- Cuisse 34
- Filet 34

Coque 42, 44

Coquille Saint-Jacques 44
Coulommiers 58
Courge 75, 129
- Graine (de) 30, 69
Courgette 25, 71, 75, 117, 140, 153, 166, 169, 171
Couscous (graines de) 124
Couteau 42, 44
- économe 52
Crabe 42, 107
Cresson 75
Crevette 42, 44, 46, 48, 49, 157
Crottin de Chavignol 59
Cuir 64-69
Curry 95, 157

D

Datte 21, 75, 183
Daurade 38
Déshydratation
- appareil électrique (avec un) 16, 17
- four (au) 15
- soleil (au) 13
Déshydrateur 12
Dessication 13
Dinde 34
- Blanc 34
- Cuisse 34, 36
- Filet 34, 36

E

Eau-de-vie 83, 86
Échalote 45, 49, 69, 99, 100, 114, 120, 123, 153, 161
Écrevisse 45
Edam 60, 62
Égyptien 8
Emmental 60, 118
Encornet 158
Endive 25, 123
Épinard 25, 75, 148
Époisses 58, 62
Estragon 75, 99
Explorateur 9

F

Faisselle 69, 100
Farine 48
Fenouil 25, 75, 86, 167
Feuille de riz 107
Figue 21, 75
Flétan 38
Fourme d'Ambert 61
Fraise 21, 75, 174
Framboise 21, 75, 80, 184
Fromage 58-63, 115, 132
- blanc 100
- chèvre (de) 58, 63, 100, 102, 104
- vache (de) 58
Fruit 19, 20-23
- mer (de) 42-49
- passion (de la) 85

G

Gambas 46, 157
Garde-manger 8, 14, 53
Gélatine 68, 72, 73, 184
Gin 82
Gingembre 77, 110, 124
Girolle 150
Glace 79
Gorgonzola 61
Gouda 60, 62
Grand marnier 82, 176
Grenouille 42, 112
Groseille 21, 62
Gruyère 48, 60, 118, 163

H

Hareng 38
Haricot
- blanc 117
- rouge 131
- vert 25
Histoire 8
Homard 42

I

Indien 9
Inuit 9

J

Jambon 142
Jujube 72-73

K

Kaki 21
Kiwi 21, 62, 75, 107

L

Lait 48, 68, 79, 102, 104, 115, 126, 158, 166, 173, 175, 182, 183
- coco (de) 94, 147
- végétal 30, 31, 79
Langouste 42
Langoustine 42, 44
Lapin 34, 137
- Cuisse 34
- Râble 34, 136
Lardon 117, 136
Laurier 118, 149, 157
Légume 24-26
Limande 38
Livarot 58, 62
Lotte 161
- Foie (de) 99
- Joue (de) 49
Loup 38
Lyophilisation 13

M

Macaroni 117
Mâche 75
Mâconnais 59
Maïs 25, 75
Mandarine 21
Mandoline 18, 52, 70
Mangue 68, 75, 85
Marin 9
Marinade 36, 41
Maroilles 58, 62
Melasse 77
Melon 21, 62, 71, 75, 184
- Graine (de) 30
Menthe 75, 82, 107
Merlu 38

Miel 36, 40, 82, 94, 95, 124, 133, 141, 169
Mimolette 60, 62
Mirabelle 21
Mixeur 75
Morbier 58
Morille 164
Moule 42, 44, 46, 49, 114
Moutarde 77, 149
Mouton 33, 132
- Collier 33, 129
- Côtelette escalopée 32
- Gigot 32
Mozzarella 163
Munster 58, 62
Mûre 21, 62, 75
Muscade 89, 104, 106, 109, 112, 115, 118, 120, 123, 126, 137, 148, 161, 162, 164, 167, 173
Myrtille 21, 75, 82, 174, 182

N

Navet 25, 71, 75, 109, 128, 129, 145
Noisette 30, 62
Noix 30, 62
- Brésil (du) 62
- cajou (de) 62
- coco (de) 30, 68, 80, 94
- macadamia (de) 62
- pécan (de) 62

O

Œuf 48, 99, 102, 104, 106, 109, 111, 112, 126, 153, 158, 166, 168, 173, 176, 178, 179, 182, 183
Oie 34
- Cuisse 34, 36
- Magret 34, 36
Oignon 25, 46, 75, 77, 89, 91, 95, 117, 118, 119, 124, 125, 126, 128, 131, 132, 133, 136, 142, 144, 145, 147, 157, 166, 168, 171
Oléagineux 30
Olive 21
Omble 38
Orange 75, 81, 85, 86, 95, 109, 136, 155, 176
Oursin 42, 43, 44

P

Pain 118, 162, 166
- épices (d') 174
- mie (de) 158
Palourde 42, 44
Pamplemousse 21, 75
Paprika 94, 125, 129
Parmesan 45, 105, 106, 110, 117, 153
Pastèque 75
Patate douce 71
Patelle 42
Pêche 8, 21, 62, 71, 75, 82, 112, 141, 156, 158, 174
Pelardon 59
Perche 38
Persil 45, 49, 63, 69, 75, 109, 112, 114, 120, 124, 125, 126, 129, 131, 132, 133, 136, 137, 142, 144, 147, 162, 166, 171, 173
Pesticide 10, 53
Petit pois 25, 75, 111, 119
Petit-suisse 79
Pétoncule 44
Pignon de pin 62, 63, 169
Piment 25, 63, 69, 77, 90, 95, 131, 147
Pintade 134
Pistache 62
Poire 21, 63, 71, 75, 82, 174, 175
Poireau 25, 114, 128, 152
Pois chiche (graine de) 30
Pois gourmand 117
Poisson 38-41, 46
- Foie (de) 38
Poivron 25, 71, 75, 142, 158, 168, 171
Pomme 21, 62, 71, 75, 181
Pomme de terre 25, 71, 117, 128
Pont l'évêque 58, 62
Porc 33, 144, 145, 147
- Épaule 33
- Filet mignon 33, 37
- Jambon 33
- Jambonneau 33, 37
- Rôti 37
Potiron (graine de) 30
Poulet 34, 139, 141
- Blanc 34
- Cuisse 34, 36
- Filet 34, 36, 94
Praire 42
Préhistoire 8
Préparation (des aliments) 18-19
Prune 21, 148
Pruneau 134, 136

Q

Quetsche 21, 75
Quinoa 156

R

Radis 75
Raie 38
Raisin 21, 75, 134, 167, 169
Rascasse 38
Reblochon 58, 62, 106
Réhydratation 28, 51
Reine-claude 75
Rhubarbe 21, 75
Rhum 80, 84, 85
Riz 46, 142, 152
- Feuille (de) 107
Rocamadour 59
Rogue 38
Romarin 75
Roquefort 61, 63, 98
Rouget 39
Rutabaga 25, 71

S

Saint-Agur 61
Saint-Jacques (noix de) 123, 152
Saint-Nectaire 62
Sainte-Maure 59
Salsifis 25, 71
Sandre 39
Sardine 39
Sauce 77
- soja 40, 77, 89, 92, 94, 107, 119, 133
- tabasco 126
- worcester 89, 142

Saucisse 34, 148
Sauge 75
Saumon 39, 95, 110, 153
Sèchage (temps de) 16, 19
Sel 55-57
Selles-sur-Cher 59
Sésame (graine de) 156
Sirop d'érable 36, 40, 92
Smoothie 78-79
Soja 107
- Sauce 40, 77, 89, 92, 94, 107, 119, 133

Sole 38
Surimi 42, 111

T

Tabasco 89
Tagliatelle 45
Telline 42
Thé 174, 184
Thon 39
Thym 75, 89
Tofu 79
Tomate 21, 71, 75, 104, 117, 125, 132, 133, 142, 147, 156, 157, 163, 166, 171, 173
Topinambour 71
Tourteau 42
Truite 39
Turbo 38

V

Valençay 59
Vanille 81, 84, 86, 178, 184
Veau 32
- Aloyau 37
- Épaule 32
- Filet 37
- Filet mignon 32
- Longe 32
- Noix 32
- Quasi 32, 37
- Rognon 91
- Rumsteck 37

Vermicelle 119
Vernis 42
Viande 32-37
Vide-trognon 52
Violet 44
Vin
- blanc 36, 46, 49, 82, 86, 100, 111, 112, 114, 123, 128, 132, 133, 137, 139, 144, 148, 149, 150, 152, 155, 156, 157, 158, 161, 167
- rouge 81, 136

Vodka 80

W

Whisky 157

Y

Yaourt 79

LES TRAITÉS & PETITS TRAITÉS RUSTICA CUISINE

Écrits par les meilleurs spécialistes, des sujets
qui répondent aux préoccupations des passionnés.

Rustica éditions

Toutes les photographies sont de Carine Zurbach

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon
Suivi éditorial : Julie Parpaillon
Direction artistique et réalisation couverture : Mathieu Tougne
Mise en pages : Véronique Sommeilly
Direction de fabrication : Thierry Dubus
Suivi de fabrication : Audrey Bord
Relecture : Mélanie Le Neillon

Gravure : SNO

Achevé d'imprimer en mai 2017 par Estella Print (Espagne).

Découvrez et apprenez le savoir-faire de la déshydratation et ne vous laissez plus surprendre ni par la péremption des aliments ni par le manque de place. Fruits et légumes, viandes, poissons, oléagineux mais également champignons… tous se prêtent au séchage !

De nombreux pas à pas et fiches explicatives vous aideront à maîtriser la technique millénaire du séchage des aliments !

Les recettes de ce livre vous indiqueront également comment cuisiner vos ingrédients, avec ou sans réhydratation. Tajine d'agneau aux abricots séchés, douceurs fruitées réalisées avec la cueillette de la saison dernière… Venez vite tester ces recettes gourmandes et originales !

Caroline Guézille a déjà écrit plusieurs livres de cuisine pour les éditions Rustica (*Le petit traité Rustica des fromages maison, Le petit traité Rustica de la bière maison...*) et est reconnue pour son excellente connaissance de la cuisine tradition et de terroir.

19,95 € TTC

MDS : 46343

9 782815 309233

www.rustica.fr